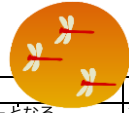


令和3年度

11月献立表



谷原中学校

| 実施日 | 日 | 曜 | 牛乳 | 献立名  | 主な材料とその働き                            |                    |                         |  |                                     |                   | 栄養量             |              |           |           |
|-----|---|---|----|--|--------------------------------------|--------------------|-------------------------|--|-------------------------------------|-------------------|-----------------|--------------|-----------|-----------|
|     |   |   |    |  | おもに体の組織をつくる                          |                    | おもに体の調子を整える             |  | おもにエネルギーとなる                         |                   | 1日あたり<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |
|     |   |   |    |  | 1群                                   | 2群                 | 3群                      | 4群   | 5群                                  | 6群                |                 |              |           |           |
| 1   | 月 | ○ |    | 大豆入りひじきご飯 ししゃもの磯辺揚げ<br>きゃべつのおかか炒め 根菜の味噌汁               | 油揚げ 大豆 卵 豚肉<br>みそ                    | ひじき 牛乳 ししゃも<br>青のり | にんじん かぶ (葉)             | キャベツ えのきたけ<br>かぶ 大根 ねぎ                           | 米 麦 砂糖 小麦粉<br>じゃが芋                  | 油 ごま油 白ごま         | 741             | 15.9         | 31.9      | 2.8       |
| 2   | 火 | ○ |    | スパゲッティナポリタン<br>ポテト入りフレンチサラダ<br>ココアカップケーキ               | ベーコン 豚ひき肉<br>ウインナー 卵                 | パルメザンチーズ<br>牛乳     | にんじん<br>トマトピューレ<br>ピーマン | たまねぎ マッシュルーム<br>にんにく 生姜<br>キャベツ きゅうり コーン         | スパゲッティ 砂糖<br>じゃが芋 小麦粉               | 油 バター             | 867             | 14.4         | 38.3      | 3.3       |
| 4   | 木 | ○ |    | 天津丼 春雨スープ<br>オレンジゼリー                                   | かまぼこ 卵 豚肉                            | 牛乳 寒天              | にんじん なら                 | たけのこ ねぎ<br>グリーンピース 生姜<br>干しいたけ 白菜<br>コーン みかんジュース | 七分米 麦 砂糖 片栗粉<br>春雨                  | 油 ごま油             | 810             | 14.9         | 24.2      | 3.4       |
| 5   | 金 | ○ |    | 麦ご飯 魚のみもじおろしがけ<br>きなこ豆 ちくわぶ汁                           | さわら 大豆 きな粉<br>とり肉 油揚げ                | 牛乳                 | にんじん                    | 大根 ごぼう<br>えのきたけ ねぎ                               | 米 麦 砂糖 ちくわぶ                         | 油                 | 780             | 18.6         | 27.5      | 1.8       |
| 8   | 月 | ○ |    | <くい歯の日><br>ごま塩ご飯 ごぼう入りつくね<br>ひじきと枝豆の炒り煮 五目汁            | 大豆 豚ひき肉 卵<br>油揚げ 厚揚げ                 | 牛乳 ひじき             | にんじん 小松菜                | ごぼう たまねぎ 生姜<br>枝豆 しめじ 大根                         | 七分米 麦 片栗粉 砂糖<br>ごんにやく               | 黒ごま油 ごま油          | 820             | 15.3         | 28.9      | 2.7       |
| 9   | 火 | ○ |    | 麦ご飯 魚のごまだれ焼き<br>キャベツのゆかり和え 豚汁                          | さば みそ 豚肉 豆腐<br>油揚げ                   | 牛乳                 | にんじん                    | キャベツ きゅうり<br>にんにく 生姜 ごぼう<br>大根 ねぎ                | 米 麦 砂糖 片栗粉<br>じゃが芋 ごんにやく            | 白ごま 白すりごま油<br>ごま油 | 831             | 17.7         | 31.9      | 2.4       |
| 10  | 水 |   |    | 期末考査・1日目   |                                      |                    |                         |  |                                     |                   |                 |              |           |           |
| 11  | 木 |   |    | 期末考査・2日目   |                                      |                    |                         |  |                                     |                   |                 |              |           |           |
| 12  | 金 | ○ |    | <期末考査・3日目> 焼きカレーパン<br>コーンサラダ ポトフ                       | 豚ひき肉 卵 豚肉<br>ベーコン                    | 牛乳                 | にんじん 小松菜                | たまねぎ マッシュルーム<br>キャベツ きゅうり コーン<br>セロリー にんにく 生姜    | 丸パン 小麦粉 パン粉<br>砂糖 じゃが芋              | 油                 | 772             | 16.8         | 39.3      | 3.5       |
| 15  | 月 | ○ |    | <昆布の日> 麦ご飯 昆布の佃煮<br>松風焼 ブロッコリーのごま醤油和え<br>さつま汁          | 豚ひき肉 みそ 卵<br>豚肉                      | 牛乳 昆布              | ブロッコリー<br>にんじん          | ねぎ 干しいたけ<br>キャベツ ごぼう 大根                          | 米 麦 砂糖 パン粉<br>さつま芋 しらたき             | 白ごま ごま油 油         | 845             | 16.0         | 28.1      | 3.3       |
| 16  | 火 | ○ |    | コーンご飯 豆腐えびナゲット<br>野菜のマリネ 小松菜のポタージュ                     | 鶏ひき肉 豆腐 えび<br>卵                      | 牛乳 ひじき クリーム        | にんじん 小松菜                | コーン ごぼう 枝豆<br>キャベツ きゅうり<br>たまねぎ                  | 米 もち米 片栗粉<br>砂糖 じゃが芋                | 油 バター             | 764             | 13.5         | 29.8      | 2.3       |
| 17  | 水 | ○ |    | <ねり丸キャベツ 斉給食の日><br>麦ご飯 ホイコーロー<br>ワンドンスープ               | みそ 豚肉                                | 牛乳                 | にんじん 小松菜                | にんにく 生姜 ねぎ<br>たまねぎ キャベツ<br>きくらげ もやし 白菜           | 米 麦 砂糖 片栗粉<br>ウェーブワンドン              | 油 ごま油             | 776             | 15.1         | 25.2      | 2.6       |
| 18  | 木 | ○ |    | 麦ご飯 魚のねぎ味噌焼き<br>きゃべつのごま酢和え のっぺい汁                       | 白糸だら みそ とり肉<br>厚揚げ                   | 牛乳                 | にんじん                    | 生姜 ねぎ キャベツ<br>きゅうり 大根                            | 米 麦 砂糖<br>ごんにやく 里芋<br>片栗粉           | 白すりごま 白ごま油        | 744             | 19.1         | 23.1      | 2.7       |
| 19  | 金 | ○ |    | <食育の日> チキンカレーライス<br>ツナサラダ 果物(りんご)                      | とり肉 まぐろ缶                             | 牛乳                 | にんじん 小松菜                | にんにく 生姜<br>たまねぎ キャベツ<br>りんご                      | じゃが芋 小麦粉<br>七分米 麦 砂糖                | 油 ごま油             | 857             | 11.7         | 24.7      | 2.9       |
| 22  | 月 | ○ |    | ピザトースト ジャーマンポテト<br>パイザンヌスープ                            | ベーコン レンズ豆<br>とり肉                     | チーズ コーヒー牛乳         | にんじん ピーマン<br>トマトピューレ    | にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム<br>セロリー 大根 キャベツ             | 無塩食パン 砂糖<br>じゃが芋                    | 油 バター             | 721             | 15.1         | 34.6      | 2.4       |
| 24  | 水 | ○ |    | <和食の日・かつお節の日><br>北海道産ななつぼし(ご飯) スタミナ焼き<br>もやしの和え物 けんちん汁 | 豚肉 とり肉 油揚げ<br>豆腐                     | 牛乳                 | にんじん なら                 | ねぎ にんにく 生姜<br>りんご きゅうり<br>もやし ごぼう 大根             | 米 砂糖 ごんにやく<br>じゃが芋                  | ごま油 白ごま油          | 878             | 16.6         | 32.8      | 2.6       |
| 25  | 木 | ○ |    | 麦ご飯 厚焼き卵 大根サラダ<br>南瓜と青梗菜の味噌汁                           | 鶏ひき肉 卵 まぐろ缶<br>みそ                    | 牛乳                 | にんじん かぼちゃ<br>チンゲンサイ     | 干しいたけ<br>たまねぎ 大根<br>きゅうり                         | 米 麦 砂糖                              | 油 ごま油             | 747             | 15.6         | 25.4      | 2.9       |
| 26  | 金 | ○ |    | ごま味噌ラーメン 春巻き<br>果物(菊花みかん)                              | 豚肉 みそ                                | 牛乳                 | にんじん なら                 | にんにく たけのこ<br>キャベツ もやし ねぎ<br>コーン 生姜<br>干しいたけ みかん  | 中華めん 片栗粉 春雨<br>春巻きの皮 小麦粉            | ごま油 油 白すりごま       | 746             | 15.8         | 33.7      | 3.5       |
| 29  | 月 | ○ |    | わかめご飯<br>すき焼きコロッセ ミニトマト<br>白菜と油揚げの味噌汁                  | 豚ひき肉 油揚げ みそ                          | わかめご飯の素 牛乳         | にんじん ミニトマト              | 生姜 たまねぎ 白菜<br>ねぎ                                 | 米 麦 じゃが芋<br>ごんにやく 砂糖<br>片栗粉 パン粉 小麦粉 | 白ごま油              | 807             | 12.3         | 26.1      | 2.9       |
| 30  | 火 | ○ |    | 中華丼 わかめスープ<br>豆乳入りスイートポテト                              | 豚肉 かまぼこ いか<br>えび うずら卵 とり肉<br>豆腐 豆乳 卵 | 牛乳 わかめ             | にんじん<br>チンゲンサイ          | にんにく 生姜<br>きくらげ 白菜<br>たまねぎ たけのこ<br>大根 ねぎ         | 七分米 麦 砂糖 片栗粉<br>さつま芋<br>グラニュー糖      | 油 ごま油 白ごま<br>バター  | 856             | 16.4         | 25.5      | 3.4       |

今月は北海道のお米

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%)     | 脂質<br>(%)        | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 798             | 15.6             | 29.5             | 2.9          | 367           | 118            | 3.2       | 243              | 0.37           | 0.43           | 19            | 8.1         |
| 基準値 | 830             | エネルギーの<br>13~20% | エネルギーの<br>20~30% | 2.5未満        | 450           | 120            | 4.5       | 300              | 0.50           | 0.60           | 35            | 7以上         |