



11月予定献立表



中学校	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	赤の食品(からだを作るものになる食品)	黄の食品(熱や力のもとになる食品)	緑の食品(からだの調子をととのえる食品)	E: エネルギー(kcal) P: 脂質(g) NaCl: 食塩相当量(g) Ca: カルシウム(mg)	
					E	
4日 火	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き れんこんと青菜のごまあえ 油揚げのみそ汁 スイートポテト	鶏肉 チーズ 油揚げ みそ 豆乳	志賀町産コシヒカリ エッグケアマヨネーズ【乳・卵不使用】パン粉 コーンフレーク 砂糖 ねりごま いりごま さつまいも じゃがいも 砂糖 米粉	れんこん もやし 小松菜 人参 えのきたけ 大根 こんにゃく 人参 ねぎ	843	
					35.5	
5日 水	鶏ごぼうごはん はんぺんチーズフライ 大根サラダ じゃがいものみそ汁	油揚げ 鶏肉 チーズ はんぺん わかめ みそ	志賀町産コシヒカリ 砂糖 砂糖 卵 パン粉 水あめ 大豆油 エッグケアマヨネーズ【乳・卵不使用】 じゃがいも	ごぼう 人参 きゅうり 大根 人参 とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	802	
					24.4	
6日 木	ごはん 鮭のもみじ焼き 青梗菜の炒め物 けんちん汁	鮭 ボロニアハム【乳・卵不使用】 木綿豆腐 鶏肉	志賀町産コシヒカリ エッグケアマヨネーズ【乳・卵不使用】 サラダ油 ごま油	人参 青梗菜 玉ねぎ 筍 人参 もやし にんにく 大根 人参 こんにゃく ねぎ	801	
					32.1	
7日 金	ハヤシライス(もち麦ごはん) (ハヤシルウ) グリーンサラダ 加賀しずくゼリー	牛肉	志賀町産コシヒカリ もち麦 じゃがいも サラダ油 砂糖 ハヤシルウ 砂糖 サラダ油 加賀しずくゼリー	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり ブロッコリー	841	
					26.0	
10日 月	ごはん 豚肉のりんごソース じゃこサラダ 玉ねぎのみそ汁	豚肉 じゃこ 油揚げ みそ	志賀町産コシヒカリ 砂糖 砂糖 ごま油 いりごま じゃがいも	りんご キャベツ 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ	810	
					30.9	
11日 火	さつまいもごはん にぎすの唐揚げ(2個) 小松菜ともやしのサラダ 豚肉と大根のみそ汁 かぼちゃプリン	ごはん にぎす かまぼこ 豚肉 木綿豆腐 みそ	志賀町産コシヒカリ さつまいも いりごま 砂糖 でん粉 大豆油 砂糖 サラダ油 かぼちゃプリン【乳】	パプリカ 小松菜 もやし 人参 大根 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	773	
					28.4	
12日 水	ごはん 和風ハンバーグ 野菜のごまマヨあえ もち麦スープ	ハンバーグ 鶏肉	志賀町産コシヒカリ 砂糖 片栗粉 エッグケアマヨネーズ【乳・卵不使用】すりごま 砂糖 もち麦 ごま油	ほうれん草 きゅうり もやし 人参 生姜 人参 大根 玉ねぎ ねぎ	780	
					27.1	
13日 木	ごはん シイラの塩こうじ揚げ 五目煮豆 たまご野菜のみそ汁	しいら 大豆 牛肉 鶏卵 木綿豆腐 みそ	志賀町産コシヒカリ 米粉 でん粉 大豆油 砂糖	生姜 こんにゃく ごぼう 人参 椎茸 玉ねぎ 小松菜 人参 ねぎ	788	
					36.4	
14日 金	アーモンドトースト ひじきとツナのサラダ 白いんげん豆のトマトスープ みかん	ひじき佃煮 ツナ 豚肉 白いんげん豆	食パン【乳】マーガリン 砂糖 アーモンド 砂糖 サラダ油 じゃがいも オリーブ油 砂糖	キャベツ ブロッコリー 人参 玉ねぎ にんにく トマト みかん	798	
					27.1	
17日 月	ごはん しそふりかけ 野菜とたまごの甘酢あえ 大学いも とり野菜	鶏卵 鶏肉 みそ	志賀町産コシヒカリ 砂糖 さつまいも 大豆油 砂糖 水あめ いりごま	しそ キャベツ 玉ねぎ きゅうり こんにゃく 白果 人参 もやし しめじ えのきたけ ねぎ にんにく	762	
					24.9	
18日 火	わかめごはん 野菜のかき揚げ ごぼうサラダ 五目スープ	乾燥わかめ ささみ水煮 鶏肉	志賀町産コシヒカリ さつまいも 小麦粉 でん粉 米油 大豆油 エッグケアマヨネーズ【卵・乳不使用】ねりごま	小松菜 人参 玉ねぎ ごぼう ブロッコリー きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ 人参 ねぎ	798	
					22.8	
19日 水	ごはん ユーリンチー(小1,中2個) 春雨サラダ 中華ワンタンスープ	鶏肉 水餃子	志賀町産コシヒカリ 片栗粉 大豆油 ごま油 砂糖 春雨 砂糖 ごま油 いりごま	ねぎ 生姜 きゅうり 人参 もやし 人参 青梗菜 玉ねぎ だけのこ えのきたけ ねぎ 生姜	780	
					28.6	
20日 木	ごはん いわしの竜田揚げ きゅうりとたまごの酢の物 すき焼き	いわし かまぼこ 牛肉 木綿豆腐	志賀町産コシヒカリ 小麦粉 砂糖 米粉 大豆油 砂糖 砂糖 車麩	きゅうり もやし 人参 生姜 ごぼう 玉ねぎ 人参 白果 えのきたけ こんにゃく ねぎ	796	
					33.4	
21日 金	根菜カレー(もち麦ごはん) (根菜カレー) ひじきの彩りサラダ りんご	豚肉 チーズ ひじき佃煮	志賀町産コシヒカリ もち麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ【乳・パナ・ごまペースト】 ごま油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 蓮根 ごぼう りんご ブルーン きゅうり もやし 人参 とうもろこし りんご	887	
					27.5	
25日 火	肉まん コーンフライ 大根とツナのナムル ラーメン ヨーグルト	ツナ 豚肉 みそ ヨーグルト	肉まん 小麦粉 ショートニング パン粉 水あめ でん粉 大豆油 砂糖 ごま油 いりごま ラーメン サラダ油 砂糖	とうもろこし 小松菜 大根 人参 人参 もやし キャベツ だけのこ 玉ねぎ ねぎ にんにく	653	
					25.4	
26日 水	ごはん さばのみそ煮 磯の香あえ 鶏肉と豆腐のすまし汁	さば みそ ツナ かつお節 鶏肉 木綿豆腐	志賀町産コシヒカリ 砂糖 でん粉 砂糖	ほうれん草 もやし とうもろこし 玉ねぎ 椎茸 人参 ねぎ	804	
					35.7	
27日 木	中華丼(もち麦ごはん) (中華煮) 加賀れんこん焼売(2個) フルーツあえ	豚肉 うすら卵 豚肉 大豆	志賀町産コシヒカリ もち麦 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 小麦粉 マスカットゼリー	人参 白菜 筍 椎茸 生姜 玉ねぎ 蓮根 生姜 バナナ パイン みかん	867	
					27.7	
28日 金	セルフチリコンカンドッグ(ドッグパン) (チリコンカン) フレンチサラダ じゃがいものミルクスープ	豚肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン【乳・卵】 牛乳	コッペパン【乳】 サラダ油 砂糖 砂糖 オリーブ油 じゃがいも バター 米粉	玉ねぎ 人参 生姜 キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし しめじ 玉ねぎ 青梗菜	718	
					27.4	