

11月予定献立表

種実類(アーモンドは「ア」、カシューナッツは「カ」、くるみは「く」と記入します。
↓ 果物は食品名を記入します。

日 曜	献立名	アレルギー物質										体をつくるもと(赤)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギーのもと(黄)		エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 % カルシウム mg
		小麦 たんぱく質	卵 たんぱく質	牛乳 たんぱく質	大豆 たんぱく質	そば たんぱく質	そば グルテン	そば たんぱく質	そば たんぱく質	そば たんぱく質	そば たんぱく質	そば たんぱく質	1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	
1 水	米飯															米		824
	牛乳			☆									牛乳					28.0
	ビビンバ		☆	☆							牛肉 卵			にんにく しょうが ほうれんそう	大豆もやし もやし にんにく しょうが	さとう	ごま ごま油	26.5
	春雨スープ				☆										きくらげ 白菜 ねぶか	春雨	ごま油	310
	デザート										(豆乳)					(さとう 水あめ)		
2 木	中華炊き込みごはん				☆						焼き豚			にんにく しょうが たけのこ ねぶか	米	ごめ油 ごま油 ごま	817	
	牛乳			☆								牛乳						30.5
	豆腐ハンバーグのあんかけ	☆									(豆腐 おから とり肉)	(海藻)	(にんにく)	たまねぎ(しょうが)	でんぷん (パン粉 さとう)	ごめ油	32.2	
	卵とほうれんそうのスープ	☆									たまご		ほうれんそう	キャベツ コーン			412	
3 金	文化の日 (都合により食材等献立内容を変更することがあります。)																	
6 月	米飯															米		891
	牛乳			☆								牛乳						27.7
	中華丼		☆	☆							ぶた肉 いか うずら卵			にんにく しょうが チンゲンサイ	干しいたけ にんにく しょうが もやし たまねぎ たけのこ	でんぷん	ごめ油 ごま油	19.8
	大学芋				☆											さつまいも さとう	ごめ油 ごま	397
	味付き小魚				☆						(かたくちいわし)					(さとう)	(ごま)	
7 火	3時間授業日(給食なし)																	
8 水	ソフト麺	☆														小麦粉		855
	牛乳			☆								牛乳						30.7
	ミートソース			☆							牛肉 豚肉	チーズ	にんにく	にんにく しょうが たまねぎ		ごめ油 オリーブ油		29.1
	ポイロサラダ													キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごめ油		355
	きんとんパイ	☆	☆	☆							(たまご 大豆)	(脱脂粉乳)			(さつまいも 小麦粉 さとう)	ごめ油 (マーガリン)		
9 木	ウイナーときのこのカレーパフ		☆								ウイナー とり肉		にんにく	にんにく しょうが たまねぎ しめじ	米	バター ごめ油	837	
	牛乳			☆								牛乳						30.4
	肉団子のケチャップ和え	☆									(レバー とり肉)		(にんにく 葉ねぎ)	(たまねぎ)	(パン粉 さとう でんぷん)	ごめ油	29.7	
	卵と大根のスープ	☆									たまご			大根 ねぶか コーン			314	
	くだもの										みかん			みかん				
10 金	米飯															米		816
	牛乳			☆								牛乳						34.4
	おでん		☆								ぶた肉 うずら卵 生揚 竹輪(たら いとより鯛)	昆布	にんにく	だいこん こんにゃく	(でんぷん さとう)		25.1	
	白菜とほうれんそうのゴマ和え				☆								ほうれんそう	はくさい		ごま	437	
	納豆										納豆							
13 月	米飯															米		842
	牛乳			☆								牛乳						29.1
	なす入り麻婆豆腐				☆						ぶた肉 豆腐 みそ		にんにく	にんにく しょうが ねぶか 干しいたけ	でんぷん	ごま油 ごめ油	29.9	
	揚げ餃子	☆		☆							(豚肉 大豆 ホタテ)		(にら)	(キャベツ たけのこ にんにく)	(小麦粉)	ごま油 ごめ油	317	
	ナムル				☆									ほうれんそう もやし	さとう	ごま油		
14 火	食パン	☆		☆								(脱脂粉乳)			(小麦粉 さとう)	(マーガリン)		879
	牛乳			☆								牛乳						34.4
	グラシュー										牛肉 白いんげん		にんにく 黄パプリカ	たまねぎ にんにく トマト	じゃがいも	ごめ油	31.1	
	海藻サラダ				☆							海藻		キャベツ コーン		ごま油	466	
	チーズ				☆							チーズ						
15 水	中華麺															小麦粉		849
	牛乳			☆								牛乳						37.0
	みそラーメン	☆		☆							ぶた肉 うずら卵 みそ		にんにく	もやし たまねぎ ねぶか		ごま油	28.9	
	ナッツ炒り大豆										大豆						カシューナッツ	370
	杏仁フルーツ				☆							パインもも	(牛乳)	パイン もも	(砂糖)			
16 木	しらすわかめごはん				☆										米	ごま油	810	
	牛乳			☆								牛乳						34.2
	さばの照り焼き										さば			しょうが				27.3
	豚汁										ぶた肉 とうふ みそ			こんにゃく だいこん ごぼう ねぶか	大中寺芋		308	
	くだもの										りんご			りんご				

11月予定献立表

平成29年度

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ毎日元気に過ごしましょう!

種類(アーモンドは「ア」、カシューナッツは「カ」、くるみは「く」と記入します。
↓果物は食品名を記入します。

沼津市立愛鷹中学校

日 曜	献立名	アレルギー物質								体をつくるもと(赤)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギーのもと(黄)		エネルギー-kcal たんぱく質g 脂質% カルシウムmg		
		こむぎ	たまご	乳製品	小麦	そば	花生	えび	かに	山芋	果物	1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC		5群 炭水化物	6群 脂質
17 金	米飯														米			892 30.4 21.7 410
	牛乳			☆								牛乳						
	キーマカレー	☆	☆	☆						マンゴー・パイン バナナ	ぶた肉 レンズ豆		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ セロリ トマト チャツネ(マンゴー・パインバナナ)	(小麦粉)	こめ油		
	シルバーサラダ														キャベツ コーン	春雨 さとう	こめ油	
	デザート			☆								ヨーグルト						
20 月	奥久慈ごはん										とり肉 ゆば		にんじん	ごぼう 干しいたけ	米	くり こめ油		854 31.9 28.1 300
	牛乳			☆								牛乳						
	里芋コロケ	☆									(とり肉)			(たまねぎ とうもろこし)	(さといも 米粉 じゃがいも 小麦粉 パン粉)	こめ油		
	お麩とうすら卵のお吸い物	☆	☆								ふ うすら卵 とうふ なんと		ほうれんそう	たまねぎ				
21 火	食パン	☆		☆								(脱脂粉乳)			(小麦粉 さとう)	(マーガリン)		868 32.7 29.5 491
	牛乳			☆								牛乳						
	チキンポテトグラタン	☆		☆							とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ	(小麦粉) じゃがいも	バター		
	ブロッコリーとコーンのサラダ												ブロッコリー	キャベツ コーン	さとう	こめ油		
	デザート									アセロラ				(アセロラ)	(さとう)			
22 水	米飯														米			880 30.7 27.4 358
	牛乳			☆								牛乳						
	たちうおの竜田揚げ										たちうお			しょうが	でんぷん	こめ油		
	キャベツのごま酢あえ												ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま油 ごま		
大中寺芋と栗の煮物										生揚		にんじん	ごぼう こんにゃく 干しいたけ	大中寺芋 さとう	くり			
23 木	勤労感謝の日																	
24 金	米飯														米			753 29.4 26.5 337
	牛乳			☆								牛乳						
	あじの干物										あじ						こめ油	
	ひじきの煮物										さつま揚げ	ひじき	にんじん	しらたき	さとう			
豆腐と大根のみそ汁										とうふ みそ		葉ねぎ	だいこん しめじ					
27 月	米飯														米			889 31.8 25.8 313
	牛乳			☆								牛乳						
	いかの五色和え										いか 大豆		にんじん	グリーンピース しょうが	でんぷん さとう じゃがいも	こめ油		
	かきたま汁	☆									たまご とうふ		葉ねぎ	たまねぎ	でんぷん			
ふりかけ										(かつお)	(のり)			(三温糖)	(ごま)			
28 火	食パン	☆		☆								(脱脂粉乳)			(小麦粉 さとう)	(マーガリン)		881 37.0 36.4 379
	牛乳			☆								牛乳						
	さけのハーブ焼き										さけ					オリーブオイル		
	粉ふきいも														じゃがいも			
	ベーコンと 白菜のクリームスープ	☆		☆							ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ	(小麦粉)	バター こめ油		
29 水	黒豆雑穀ごはん										黒豆 (大豆)			(とうもろこし)	米 黒米 (大麦 ハト麦 きび 赤米 あわ)	こめ油		835 28.9 28.0 263
	牛乳			☆								牛乳						
	とりの唐揚げ										とり肉			しょうが	でんぷん	こめ油		
	芋団子汁										ぶた肉		にんじん	だいこん ねぶか	(じゃがいも でんぷん)			
	デザート									ブルーベリー				(ブルーベリー)	(さとう)			
30 木	米飯														米			795 24.5 25.8 305
	牛乳			☆								牛乳						
	さんまの蒲焼き										(さんま)				(でんぷん) さとう	こめ油		
	荳わかめの炒め物											荳わかめ	にんじん	キャベツ		ごま油		
豆腐と大根のみそ汁										とうふ みそ		葉ねぎ	だいこん しめじ					

(都合により食材等献立内容を変更することがあります。)

