



平成23年度11月の献立(中学校)



牛乳は毎日つきます。

11

12

はセレクトです。

NO	献立		3つの食品分類			kcal
			血や肉になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	
01	スパゲティ	クリームソース ゆで野菜 和風ごましょうゆドレッシング オレンジゼリー	牛乳 いか むきえび あさり ベーコン 生クリーム	スパゲティ 油 小麦粉 マーガリン 砂糖	玉ねぎ パセリ キャベツ にんじん ブロッコリー みかん	816
02	ごまパンズパン	セルフフィッシュバーガー レタス ぎょうざスー プ コーヒーゼリー	牛乳 ホキ 卵 ぎょうざ 生クリーム	ごまパンズ 小麦粉 パン粉 油 砂糖 はるさめ	レタス ほうれん草 にんじん 白菜 ねぎ しょうが	823
03	パン はちみつ	さつまいものシチュー ゆで野菜 香味玉ねぎドレッシング グレープフルーツ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 生 クリーム 粉チーズ	パン 小麦粉 マーガリン 油 さつまいも	にんじん 玉ねぎ パセリ キャベツ ほうれん草 もやし グレープフルーツ	867
04	パン(減) ブルーベリージャム	鶏肉とじゃがいものケチャップ和え 白菜スープ 牛乳かん	牛乳 鶏肉 豚肉 寒天	パン でん粉 油 じゃがいも 砂糖 はるさめ ごま油	しょうが レモン パセリ 筍 小松菜 白菜 にんじん パイン みかん	813
05	チーズパン	肉団子スープ 大学いも ゆで野菜 青じそドレッシング ミニフィッシュ	牛乳 鶏肉 卵 ミニフィッシュ	チーズパン でん粉 はるさ め さつまいも 油 黒ごま	玉ねぎ しょうが にんじん 白菜 筍 小松菜 キャベツ もやし	828
06	きな粉揚げパン	すいとん 太巻き卵 おひたし	牛乳 きな粉 鶏肉 花か つお 太巻き卵 削り節	パン 砂糖 油 小麦粉	小松菜 大根 にんじん ほうれん草 白菜	890
07	米粉パン (減量) レーズンクリーム	和風きのこのスパゲティ プレーンオムレツ ゆで野菜 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン オムレツ	米粉パン スパゲティ じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 椎茸 しめじ 舞茸 たもぎ 茸 にんにく しょうが パセリ にんじん ブロッコリー	923
08	パン りんごジャム	豚肉のパセリパン粉焼き 粉ふき芋 野菜スープ オレンジ	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	パセリ 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜 オレンジ	872
09	パン チルドチョコ	あじのアーモンドフライ ボイルキャベツ ポテトスープ	牛乳 あじ 卵 ベーコン	パン 小麦粉 アーモンド パン粉 油 じゃがいも	キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ 小松菜	848
10	はちみつトースト	焼きそば ゆで野菜 パンパンジードレッシング ヨーグルト	牛乳 豚肉 いか 青のり ヨーグルト	パン やきそば麺 油	キャベツ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー	879
11	麦入りごはん	ひき肉と豆のカレー ゆで野菜 香味ゆずドレッシング りんご	牛肉 豚肉 牛乳 大福豆 レンズ豆	米 麦 油	にんにく 玉ねぎ トマト にんじん キャベツ もやし 小松菜 りんご	874
12	麦入りごはん	ひき肉と豆のカレー ゆで野菜 香味ゆずドレッシング かき	牛肉 豚肉 牛乳 大福豆 レンズ豆	米 麦 油	にんにく 玉ねぎ トマト にんじん キャベツ もやし 小松菜 かき	866
13	麦入りごはん	さばのさらさ揚げ 野菜の中華あえ みそ汁 みかん	牛乳 さば 卵 油揚げ わかめ 花かつお 味噌	米 麦 小麦粉 油 砂糖 ピーナツ ラー油	もやし きゅうり にんじん きくらげ 大根 みかん	908
14	麦入りごはん	セルフ中華丼 シューマイ 大豆もやしのキムチあえ	牛乳 豚肉 シューマイ うずら卵 むきえび いか	米 麦 油 砂糖 でん粉	白菜 玉ねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ たけのこ グリーンピース 大豆もやし なら	844
15	麦入りごはん	いわしの梅しょうゆ煮 五目きんぴら みそ汁 オレンジ	牛乳 いわし さつまいも揚げ 豚肉 油揚げ 花かつお 味噌	米 麦 こんにやく 油 砂糖	ごぼう にんじん 大根 ほうれん草 白菜 オレンジ	865
16	麦入りごはん	ぎょうざ 拌三絲 マーボー豆腐	牛乳 ぎょうざ 豆腐 豚肉 味噌	米 麦 はるさめ 砂糖 油 ごま油 ざらめ糖 でん粉	キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 なら ねぎ	858
17	麦入りごはん	セルフ高野豆腐 笹かまとさつまいもの天ぷら 大根おろし みかん	豚肉 凍り豆腐 油揚げ 牛乳 笹かま 青のり 卵	米 麦 油 砂糖 こんにやく 小麦粉	にんじん 干し椎茸 グリンピース ごぼう 大根 みかん	853
18	麦入りごはん	おでん ごぼうサラダ 手作りふりかけ 黒糖ムース	牛乳 ちくわ さつまいも揚げ 昆布 うずら卵 花かつお いかボール ちりめんじゃ このり	米 麦 こんにやく 白ごま 里芋	にんじん 大根 もやし	880
19	麦入りごはん	いかの味噌漬焼き 生揚げの辛味炒め えびボール入り野菜スープ キウイフルーツ	牛乳 いか 味噌 生揚げ 豚肉 えびボール	米 麦 砂糖 油 ごま油 でん粉	しょうが えのき にんじん キャベツ ねぎ ほうれん草 キウイフルーツ	858
20	麦入りごはん	鶏肉のから揚げ ほうれん草とベーコンのソテ ー みそ汁	牛乳 鶏肉 ベーコン わかめ 花かつお 味噌	米 麦 でん粉 じゃがいも マーガリン 油	しょうが ほうれん草 ねぎ	891
21	麦入りごはん	ハンバーグ マッシュルームソース バター煮 かぶ入り野菜スープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	米 麦 砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ グリンピース コーン もやし キャベツ かぶ セロリー	799
22	五穀ごはん	さんまの蒲焼 ごま和え 豚汁	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 味噌 花かつお	米 五穀米 でん粉 砂糖 油 白ごま こんにやく 里芋	ほうれん草 にんじん キャベツ 大根 ごぼう 小松菜	913
23	麦入りごはん	セルフ親子丼 おひたし みそ汁 りんごゼリー	鶏肉 牛乳 卵 けずり節 わかめ 味噌 花かつお	米 麦 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん たけのこ もやし グリーンピース キャベツ	881
24	麦入りごはん	ししゃもから揚げ 磯辺和え 豚肉とじゃがいも の煮つけ	牛乳 ししゃも のり 豚肉	米 麦 でん粉 じゃがいも 油 砂糖 しらたき	ほうれん草 キャベツ グリンピース にんじん 玉ねぎ	877
25	麦入りごはん	手巻き寿司 ごま和え 牛肉とごぼうの煮物 みかん	納豆 牛乳 のり チーズ かにかまぼこ 牛肉	米 麦 砂糖 白ごま 油 こんにやく	キャベツ もやし ごぼう にんじん しょうが いんげん みかん	899
26	麦入りごはん	ハムカツ からしあえ 里芋の中華煮	牛乳 ポークハム 卵 豚肉	米 麦 小麦粉 パン粉 油 白ごま 里芋 こんにやく 砂糖 ごま油	もやし にんじん 小松菜 白菜 しょうが にんにく	913