

11月の予定献立

今月の目標
よく噛んで食べよう

武生第五中学校

日	曜日	献立名	血液や筋肉、骨になる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力のもとになる食べ物		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	鉄 (mg)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	水	※アイアン献立 ご飯 牛乳 揚げの五目中華煮 だいこんの昆布和え	中あげ 豚肉 うずら卵	牛乳 昆布つくだ煮	にんじん ごまつな	にんにく しょうが はくさい 玉葱 だけのこ きくらげ だいこん	米 砂糖 でん粉	ごま油	845 31.8 25 119.1	513 4.8 1.7			
2	木	★ コッパン 牛乳 ポテトのチーズ煮 野菜のスープ 煮干し	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん パセリ	玉葱 ホールコーン ぶなしめじ キャベツ	コッパン じゃがいも マカロニ	バター	821 27 20.1 129.7	423 1.9 1.3			
6	月	ご飯 牛乳 すき焼き煮 もやしのごま和え	牛肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん ごまつな	玉葱 糸こんにゃく ねぎ もやし	米 砂糖 じゃがいも 焼きふ	ごま	839 30.9 19.8 130.6	389 3.9 2			
7	火	ご飯 牛乳 鯖のしょうが煮 彩りおはづけ 呉汁	さば 蒸し大豆 うすあげ みそ	牛乳	にんじん	しょうが はくさい きゅうり だいこん ぶなしめじ ねぎ	米 砂糖		986 46 32 122.3	411 5.1 3.1			
8	水	★ ※いい歯の日 ご飯 牛乳 鶏肉とこんにゃくの煮物 ツナとキャベツのマヨネーズあえ まんでん大豆	鶏肉 うずら卵 ツナ まんでん大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん だけのこ 板こんにゃく 干し椎茸 キャベツ きゅうり ホールコーン	米 砂糖	なたね油 ノンエッグマ ヨネーズ	830 32.6 23.6 118.1	356 3.2 2			
9	木	★ ※ふるさと献立 まいたけ入り油揚げごはん 牛乳 ごんじなます (ごんざ) 豚汁	中あげ 豚肉 打ち豆 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん	まいたけ えのきだけ グリーンピース だいこん しょうが はくさい 板こんにゃく ねぎ	砂糖 米 さつまいも	ごま油	810 30.4 17.4 128	429 4 3.7			
10	金	ご飯 牛乳 おでん 大学芋 手作りふりかけ	中あげ さつま揚げ うずら卵 きなこ	牛乳 こんぶ 煮干し わかめ	にんじん	だいこん 板こんにゃく	米 砂糖 さつまいも 水あめ	なたね油 くろごま	923 27.4 22.5 148.8	502 4.5 2.8			
★白山小給食週間★【本にでてくる料理を、給食で味わう、おはなし給食が登場します！】													
14	火	★ ☆白山小リクエスト給食① ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ きゃべつのゆかりあえ なめこ豆腐のみそ汁	鶏肉 豆腐 ぶ みそ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが キャベツ もやし なめこ 白菜 たまねぎ	米 でんぷん	なたね油	862 37.3 23.6 119.8	349 3.2 2.5			
15	水	★ ☆こんやはてまきずし 手巻き寿司 (肉・サラダ) 牛乳 豆腐とわかめのすまし汁	ツナ 豚肉 豆腐	のり 牛乳 カットわかめ	にんじん ごまつな	大根 きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ しょうが にんにく えのき	米 さとう	なたね油 ノンエッグマ ヨネーズ	899 37.8 26.2 125.7	403 3.7 3			
16	木	★ ☆不思議の国のアリス ご飯 牛乳 煮込みハンバーグ 森のサラダ きのこのジンジャースープ ワインゼリー	ハンバーグ 豆腐	牛乳	トマト缶 にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし まいたけ えのき しょうが	米 さとう ワインゼリー	なたね油	863 30.8 23 128.7	329 3.2 2.1			
17	金	★ ☆白山小リクエスト給食② 揚げパン 牛乳 たまねぎのドレッシングサラダ わかめスープ	きなこ ベーコン 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ	さとう じゃがいも	なたね油	859 26.9 36.6 102.4	373 2.3 3.5			
20	月	ご飯 牛乳 親子煮 春雨のごま酢あえ	鶏肉 たまご 凍り豆腐	牛乳	にんじん ごまつな	だけのこ 板こんにゃく 干し椎茸 玉葱 グリーンピース キャベツ	米 じゃがいも はるさめ 砂糖	なたね油 ごま	875 36.2 21.2 129.8	423 4.1 2.6			
21	火	※ ※歯ッピー献立 ご飯 牛乳 ししゃもの空揚げ ひじきの五色煮 あげのみそ汁	うすあげ 中あげ みそ	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん さやいんげん	ホールコーン だいこん ぶなしめじ ねぎ	米 でん粉 砂糖	なたね油	867 34.7 26.4 117.5	593 3.7 3.2			
22	水	※ ※地産産和食献立(11/24 いい日本食の日) ご飯 牛乳 しらやまパークのとんてき 茹で野菜 打ち豆入りみそ汁	豚肉 打ち豆 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん	玉葱 しょうが にんにく キャベツ はくさい まいたけ ねぎ	米 でん粉	なたね油	916 40.7 28.1 119.3	372 3.5 2.6			
24	金	ご飯 牛乳 豚肉と野菜の中華みそ炒め 卵入りコーンスープ	豚肉 みそ たまご 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん ごまつな	玉葱 キャベツ しょうが クリームコーン ホールコーン ねぎ	米 砂糖 でん粉 ホールコーン コーンスターチ	なたね油	838 29.6 21.7 126.2	350 2.8 1.7			
27	月	ご飯 牛乳 豚肉と白菜のオイスター炒め なめこ汁	豚肉 絹ごし豆腐 みそ	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく はくさい 玉葱 だけのこ 干し椎茸 しょうが なめこ ねぎ	米 でん粉 焼きふ	なたね油	786 32.1 18.9 117.6	373 3.0 2.3			
28	火	菜入りチャーハン 牛乳 ポイルブロッコリー きのこ入りキムチ鍋	豚ひき肉 鶏肉 中あげ みそ	牛乳	にんじん だいこん葉 ブロッコリー にら	玉葱 ホールコーン 生しいたけ ぶなしめじ だいこん はくさいキムチ はくさい	米 はるさめ	なたね油	843 37.9 23.4 116.4	449 4.1 2.4			
29	水	ご飯 牛乳 さといもの鶏そぼろ煮 白菜のみそ汁 みかん	鶏ひき肉 中あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	しょうが 玉葱 板こんにゃく グリーンピース はくさい みかん	米 砂糖 さといも でん粉	なたね油	855 29.6 17.3 141.6	452 3.9 3.1			
30	木	★ ご飯 牛乳 カレーなべ マカロニサラダ	牛肉 うすあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	玉葱 だいこん ぶなしめじ ホールコーン キャベツ きゅうり	米 じゃがいも マカロニ カレールウ	ノンエッグマ ヨネーズ	923 29.7 27.7 134.1	339 3.5 1.7			

献立は都合により変更になることがあります。