11月の予定献立

今月の目標
よく噛んで食べよう

越前市武生第五中学校

日	曜日	献取り	献立名	血液や筋肉、骨になる食べ物 1群	2群	体の調子を整える食べ物 3群	4群	熱や力のもとになる食べ物 5群	6群	＊エネルギー(kcal) ＊タンパク質(g) ＊脂質(g) ＊炭水化物(g)	＊カルシウム(mg) ＊鉄(mg) ＊食塩相当量(g)
2	月		＊ブランド食材・ふるさと献立 ＊アイアン献立 とみつ金時のさつまいもご飯 牛乳 大根の鶏そぼろ煮 打ち豆汁	凍り豆腐 みそ 鶏ひき肉 打ち豆 木綿豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	大根　たまねぎ 糸こんにゃく　生姜 しいたけ	米　砂糖 さつまいも でんぷん	黒ごま なたね油	740 33 20.6 112.5	464 4.5 3.5
4	水	★	ご飯　牛乳 ★豚肉とキムチのピリ辛炒め たまごいりコーンスープ　みかん	豚肉　卵 ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜　にんにく たまねぎ　キャベツ 白菜キムチ　切干大根 クリームコーン　ねぎ ホールコーン　みかん	米　砂糖 でんぷん	なたね油 ごま油	813 32.4 21.7 128.8	397 3.2 2.6
5	木		ご飯　牛乳　かぼちゃコロッケ 小松菜とベーコンのソテー うすあげと大根のみそ汁	ベーコン 薄揚げ　みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ　大根 たまねぎ　ねぎ ぶなしめじ	米 かぼちゃコロッケ	なたね油	774 24.4 21.9 124.6	495 4.9 2.4
6	金		**＊ブランド食材・ふるさと献立** 九頭竜舞茸ご飯 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物 大根とごぼうのみそ汁	薄揚げ 鶏肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	まいたけ　大根 グリンピース 板こんにゃく ごぼう　ねぎ	米　砂糖 じゃがいも		713 34.8 17.9 111.4	386 3.5 3.4
振替											
10	火	★	ご飯　牛乳　★鶏肉のレモン煮 茹で野菜　たまねぎとわかめのみそ汁	鶏肉　みそ 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	レモン　キャベツ きゅうり　たまねぎ ねぎ	米　砂糖 でんぷん	なたね油	765 34.6 22.7 111	339 2.9 3
11	水	★	★厚揚げと小松菜のカレーライス 牛乳　大根とツナのサラダ フルーツゼリー	鶏肉 厚揚げ ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜　にんにく たまねぎ　ぶなしめじ 大根　きゅうり	米 じゃがいも カレールゥ フルーツゼリー	なたね油	768 26.6 21.8 125.5	376 3.6 2.8
12	木		ご飯　牛乳　ひじき入り肉じゃが 白菜のおかか和え　ヨーグルト	豚肉 かつお節	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん 小松菜	生姜　たまねぎ 糸こんにゃく　白菜 グリンピース　もやし	米　砂糖 じゃがいも	なたね油	773 32.7 14.8 138.2	484 3.3 2
13	金	★	コッペパン　牛乳　★ビーフシチュー 切干大根サラダ　煮干し（ミニフィッシュ）	牛肉	牛乳 煮干し	にんじん トマト缶	にんにく　セロリー たまねぎ　きゅうり グリンピース　切干大根	コッペパン じゃがいも ハヤシルウ 砂糖	なたね油 バター ごま油	798 32.4 29.4 114.8	432 3.7 4.3
			11/16～11/30はコウノトリ呼び戻す農法米のご飯です。								
16	月	★	**＊まるごと献立＊はっぴー献立** ご飯　牛乳 ししゃものからあげ ★大豆のカラフルマヨ和え 左玄の訓え汁	大豆 薄揚げ　みそ	牛乳 ししゃも 刻み昆布	にんじん	ホールコーン　白菜 キャベツ　かぶ	米 でんぷん さつまいも	なたね油 ノンエッグマヨネーズ	828 32.9 26.2 121.3	522 3.4 2.7
17	火		ご飯　牛乳　すき焼き煮 春雨の酢の物	牛肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ　ねぎ 糸こんにゃく キャベツ　きゅうり	米　砂糖 じゃがいも 焼きふ 春雨	ごま	777 29.9 16.5 138.1	373 3 1.6
18	水		ビビンバ　牛乳　豆腐と白菜のスープ	豚肉 ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう　糸こんにゃく まめもやし　きゅうり ねぎ　にんにく　生姜 白菜	米　砂糖 でんぷん	ごま油 ごま なたね油	713 30.1 20.3 107.1	360 2.8 2.6
19	木		**＊地場産プラスワン給食・ふるさと献立** ご飯　牛乳 さばの塩焼き 切干大根の磯香和え 秋の根菜みそ汁 県産さつまいもタルト	さば　みそ 厚揚げ	牛乳 焼きのり	小松菜 にんじん	切干大根　もやし 大根　れんこん ねぎ　ぶなしめじ	米 さといも さつまいもタルト		822 31.8 24.7 121.6	386 3.5 3
20	金		**＊省塩（しょうえん）献立** **＊ブランド食材献立** ご飯　牛乳 揚げの五目中華煮　三色ナムル 越のルビー（ミディトマト）	厚揚げ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜 ミディトマト	にんにく　生姜　白菜 たまねぎ　たけのこ きくらげ　もやし	米　砂糖 でんぷん	なたね油 ごま油	755 33.4 23.1 109.2	466 4.4 1.8
24	火		チャーハン　牛乳 野菜坦々スープ	ぶたにく (焼き豚) 豚ひき肉 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ　ねぎ ほししいたけ ホールコーン 生姜　にんにく キャベツ　もやし	米　砂糖	なたね油 ごま油 ごま	750 31.1 26.1 105.2	308 2.8 3.5
25	水		だるまおにぎり　牛乳 県産アジの磯部フライ　大根のあっさり漬け 秋のふるさとみそ汁	あじ 打ち豆 厚揚げ みそ	牛乳 焼きのり 青のり	にんじん	大根　きゅうり まいたけ　ねぎ ぶなしめじ　えのきたけ	米 でんぷん 砂糖	なたね油 ごま油 ごま	739 32 21.8 109.8	398 3.6 3.3
26	木	★	ご飯　牛乳 ★ハンバーグ　茹でいんげん 野菜スープ　ワインゼリー	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン	牛乳	さやいんげん	たまねぎ　キャベツ にんじん　セロリ にんにく	米　砂糖 マカロニ パン粉 ワインゼリー		852 33.9 26.2 126.2	306 3.1 3
27	金		揚げパン　牛乳 たまねぎドレッシングサラダ わかめスープ　煮干し（ミニフィッシュ）	きな粉 ベーコン 木綿豆腐	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん	キャベツ　きゅうり ホールコーン たまねぎ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	なたね油	756 27.6 33.8 94.5	423 3.2 3.5
30	月		ご飯　牛乳　さわらの塩焼き おからの五目煮 さつまいもの豆乳みそ汁	さわら　おから 鶏ひき肉 豚肉　みそ 豆乳	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	ごぼう　干ししいたけ ねぎ　生姜　白菜	米　砂糖 さつまいも	なたね油	759 36.9 20.2 113.8	359 3.3 2.1

献立は都合により変更になることがあります。