



11月の献立予定表

平成27年11月
三春町立三春中学校

日 曜	献 立 名	赤の食品 体の材料になる	黄色の食品 体のエネルギーとなる	緑の食品 体の調子を整える	栄 養 価	検査結果(kg/Bq) セシウム134・137
2 月	ごはん 牛乳 鶏肉の香り焼き 五目きんぴら 野菜の味噌汁	牛乳 鶏もも肉 牛もも肉 油揚げ 味噌	ごはん ごま油 三温糖 はちみつ ジャガ芋 上白糖	にんじん ごぼう にんにく 干し椎茸 生姜 えだまめ キャベツ	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.2 g	
4 水	牛肉とごぼうのまぜごはん 牛乳 豚大根と煮卵 小松菜の味噌汁 みかん	牛もも肉 牛乳 豚ばら肉 たまご 油揚げ 味噌	ごはん ジャガ芋 三温糖 ごま油 白ごま	ごぼう だいこん ごまつな えのきだけ みかん	エネルギー 840 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.5 g	
5 木	ビザドッグサンド 牛乳 コーンサラダ 洋風おでん	フランクフルト クリームチーズ 牛乳 えび 鶏もも肉 さつま揚げ	パン ジャガ芋 大豆油 オリーブ油 三温糖	玉葱 にんにく コーン パセリ にんじん ブロッコリー キャベツ	エネルギー 846 Kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 4.2 g	
6 金	ごはん 牛乳 いわしのフライ 大根の炒めもの わかめの味噌汁	牛乳 いわし たまご ベーコン 油揚げ 味噌	ごはん 薄力粉 パン粉 大豆油 ジャガ芋 サラダ油 三温糖	にんじん だいこん わかめ キャベツ	エネルギー 828 Kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.0 g	
9 月	ごはん 牛乳 ミートローフソースがけ ジャーマンポテト どさんこ汁	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 たまご ベーコン 豚ばら肉 味噌	ごはん 三温糖 パン粉 オリーブ油 ジャガ芋 バター	にんにく 玉葱 パセリ キャベツ もやし にんじん にら コーン	エネルギー 830 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.4 g	
10 火	ビーフストロガノフ 牛乳 野菜スープ フルーツヨーグルト (セレクト給食)	牛乳 牛もも肉 ベーコン ヨーグルト	ごはん バター サラダ油 さつまいも 薄力粉	玉葱 にんじん マッシュルーム ごぼう ごぼう キャベツ みかん かき りんご	エネルギー 881 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 2.2 g	
11 水	ごはん 牛乳 鶏肉・鮭の野菜チーズ焼き まいたけの炒めサラダ 野菜汁 みかん・ぶどうゼリー	牛乳 鶏もも肉 味噌 ベーコン クリームチーズ さつま揚げ	ごはん サラダ油 かたくり粉 砂糖 ジャガ芋	玉葱 にんじん しめじ まいたけ 青梗菜 もやし だいこん はくさい	エネルギー 851 Kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.7 g	
12 木	しっぽくうどん 牛乳 ほうれん草のキッシュ かぶの香味漬け	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳 竹輪 ベーコン まぐろ たまご クリームチーズ	ソフト麺 バイシート ごま油 三温糖	にんじん だいこん ごぼう しめじ ほうれん草 ねぎ きゅうり かぶ 生姜	エネルギー 839 Kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 4.2 g	
13 金	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き ポパイサラダ 豆腐と野菜の胡麻汁	牛乳 さんま 豆腐 味噌 	ごはん 三温糖 ごま油 かたくり粉 さといも 白ごま 練りごま	だいこん にんじん ごまつな もやし ほうれん草 コーン	エネルギー 872 Kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 33.3 g 食塩相当量 2.1 g	
16 月	ごはん 牛乳 豚肉とパプリカの辛味炒め きのこのチャブチエ 白菜の味噌汁	牛乳 豚ひれ肉 牛もも肉 油揚げ 味噌	ごはん かたくり粉 大豆油 ごま油 はるさめ 三温糖 白ごま ジャガ芋	生姜 パプリカ ピーマン ねぎ にら にんじん しめじ まいたけ 干し椎茸 にんにく はくさい ごまつな	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.7 g	
17 火	栗ときのこの秋ごはん 牛乳 秋野菜の揚げ浸し かきたま汁 みかん	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 ベーコン たまご	ごはん ジャガ芋 サラダ油 オリーブ油	にんじん しめじ 干し椎茸 なす みかん かぼちゃ ピーマン れんこん 青梗菜	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.8 g	
18 水	ごはん 牛乳 豚肉の味噌ガーリック焼き れんこんのきんぴら さつま汁	牛乳 豚肩ロース 味噌 ベーコン 豚ばら肉	ごはん 三温糖 サラダ油 さつま芋	ごぼう れんこん えだまめ ねぎ ごまつな だいこん にんじん	エネルギー 875 Kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 2.6 g	
19 木	スイートポテトサンド 牛乳 ジンジャーサラダ 白菜のクリーム煮 オレンジ	牛乳 かまぼこ ベーコン えび 	パン 三温糖 薄力粉 さつま芋 オリーブ油 バター	レタス 生姜 えだまめ はくさい 青梗菜 オレンジ	エネルギー 816 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.6 g	
20 金	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 切り干し大根のいためもの にら卵汁	牛乳 さば 味噌 油揚げ さつま揚げ たまご	ごはん 三温糖 サラダ油 ジャガ芋	切り干し大根 にんじん 生姜 はくさい にら	エネルギー 806 Kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.9 g	
24 火	ごはん 牛乳 ポークステーキ キャベツのペペロンチーノ 根菜汁	牛乳 豚肩ロース ベーコン 油揚げ 味噌	ごはん ジャガ芋 オリーブ油 	玉葱 りんご レモン果汁 ごぼう にんにく ピーマン にんじん だいこん	エネルギー 811 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 2.3 g	
25 水	三色そばろごはん 牛乳 鶏さつま芋 きのこ汁 みかん	牛ひき肉 たまご 牛乳 鶏ひき肉 油揚げ 味噌	ごはん 三温糖 さつま芋 サラダ油	生姜 しその実 干し椎茸 しめじ はくさい えのきたけ みかん	エネルギー 806 Kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.4 g	
26 木	けんちんうどん 牛乳 チキンスパアリブ もやしの和えもの	豚ばら肉 豆腐 牛乳 鶏手羽肉 さつま揚げ	ソフト麺 さといも ごま油 サラダ油 白ごま	ねぎ にんじん だいこん ごぼう 生姜 もやし ほうれん草 にんにく	エネルギー 831 Kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.9 g	
27 金	ごはん 牛乳 タラのグラタン さつま芋のきんぴら なめこ汁	牛乳 ロースハム タラ クリームチーズ ベーコン 油揚げ 豆腐 味噌	ごはん 三温糖 サラダ油 さつま芋 バター 薄力粉	玉葱 にんじん しめじ はくさい ブロッコリー ピーマン なめこ ごまつな	エネルギー 824 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.8 g	
30 月	カレーライス 牛乳 イカと野菜の炒めもの ヨーグルト	豚ばら肉 クリームチーズ 牛乳 いか ヨーグルト	ごはん ジャガ芋 サラダ油 かたくり粉	にんじん 玉葱 にんにく ねぎ はくさい 生姜	エネルギー 798 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.6 g	

ND