[11月 献 立 予 定 表]

2023年 11月度　　1(中学校)

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる 1群 魚肉大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚海藻	緑の仲間 体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ果実	黄の仲間 熱や力の元になる 5群 穀類いも類 三温糖	6群 油脂 種実	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 塩相当量
1日 水	麦ごはん　**ハッピーにんじん**			<牛乳D>			米,麦			857 kcal
	トマトオムレツ	○	(たまごC,鶏肉)		(トマト)	(玉ねぎ)	(でんぷん)	(油)	(塩,ケチャップ)	26.8 g
	キャベツとみかんのサラダ		ロースハム			きゅうり,キャベツ,みかん缶	三温糖	オリーブ油	酢,塩,しょうゆ,こしょう	30.7 g
	ビーンズシチュー		ベーコン,大豆,赤インゲン	牛乳D,生クリームD	人参	玉ねぎ,しめじ	じゃがいも	油	ホワイトルー,ホワイトベース,塩,こしょう	2.8 g
2日 木	ごはん			<牛乳D>			米			703 kcal
	赤魚のから揚げ	○	あかうお				でんぷん	油	塩,こしょう	28.6 g
	あんかけ		かにかまぼこ		人参,絹さや	玉ねぎ,もやし,しめじ	三温糖,でんぷん		酒,塩,しょうゆ,とりがら	18.4 g
	ひじき入り卵スープ		豚肉,たまごC	ひじき	小松菜,人参	玉ねぎ	でんぷん	ごま油	とりがら,酒,塩,しょうゆ,こしょう	2 g
6日 月	麦ごはん			<牛乳D>			米,麦			723 kcal
	ビビンバ（焼肉）	○	豚肉,みそ			しょうが,にんにく	三温糖,でんぷん	ごま油	酒,みりん,しょうゆ,トウバンジャン,りんごピューレ	34.3 g
	ビビンバ（ナムル）				ほうれん草,人参	もやし	三温糖	ごま,ごま油	酢,しょうゆ,塩	21.6 g
	ワンタンスープ		豚肉		人参,チンゲン菜	玉ねぎ,たけのこ	ワンタンA	ごま油	酒,とりがら,塩,しょうゆ,こしょう	1.9 g
7日 火	ごはん			<牛乳D>			米			827 kcal
	鶏肉のりんごソース焼	○	鶏肉			にんにく	三温糖		塩,酒,チャツネ,しょうゆ,りんごピューレ	30.3 g
	ポテトサラダ		ロースハム	チーズD	人参	きゅうり	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	りんご酢,こしょう,塩	30.5 g
	ミネストローネ		豚肉		人参,パセリ,トマト	にんにく,玉ねぎ,キャベツ,かぶ	もち麦,三温糖	油	トマト,ケチャップ,塩,こしょう,ワイン,野菜ブイヨン	1.9 g
8日 水	ごはん　**いい歯の日**			<牛乳D>			米			744 kcal
	鮭フライ	○	（鮭）				（パン粉A,小麦粉A）	油	（塩）	28.8 g
	海藻サラダ			海藻ミックス	人参	キャベツ,きゅうり,コーン		青じそドレッシング	塩	22.6 g
	小松菜のみそ汁		厚揚げ,みそ		小松菜	玉ねぎ,しめじ	じゃがいも		煮干しだし	2.7 g
	型抜きチーズ			チーズD						
9日 木	麦ごはん			<牛乳D>			米,麦			748 kcal
	れんこんチャーハンの具	○	ベーコン		人参,葉ねぎ	コーン,れんこん,玉ねぎ,しめじ		油,ごま油	野菜ブイヨン,酒,塩,こしょう,しょうゆ	26.7 g
	野菜焼売		（豆腐,魚肉,卵C,大豆）		（にんじん,いんげん,ねぎ）	（玉ねぎ,キャベツ,たけのこ）	（砂糖,小麦粉A,でんぷん）	（油）	（塩,しょうゆ）	24.5 g
	中華煮		豚肉,うずら卵C		人参,絹さや	玉ねぎ,白菜,椎茸,たけのこ	じゃがいも,三温糖,でんぷん	油,ごま油	みりん,とりがら,しょうゆ	2.3 g
10日 金	ごはん　**味めぐり（福岡）**			<牛乳D>			米			760 kcal
	さんまのみぞれ煮	○	（さんま）			（大根）	（砂糖,でんぷん）		（みりん,塩,しょうゆ）	30.5 g
	おひたし		かつお節		小松菜,人参	白菜,しめじ	三温糖		しょうゆ,塩	22.3 g
	がめ煮		鶏肉		人参,いんげん	ごぼう,れんこん,たけのこ,椎茸	さといも,こんにゃく,三温糖	油	酒,みりん,しょうゆ,かつお節	2.2 g
13日 月	麦ごはん			<牛乳D>			米,麦			795 kcal
	酢鶏	○	鶏肉		人参,ピーマン	玉ねぎ,椎茸,にんにく,しょうが	でんぷん,三温糖	油,ごま油	酒,塩,酢,しょうゆ,ケチャップ,ウスターソース	30.4 g
	三色和え		かにかまぼこ			きゅうり,もやし	三温糖	ごま油	しょうゆ、塩	27.8 g
	中華たまごスープ		豚肉,たまごC		チンゲン菜	玉ねぎ,しめじ,コーン,クリームコーン	でんぷん	ごま油	とりがら,塩,こしょう,しょうゆ	2.4 g
14日 火	ごはん			<牛乳D>			米			821 kcal
	あじのﾏﾖﾈｰｽﾞ焼	○	あじ				パン粉A	卵抜きマヨネーズ	酒,ガーリックパウダー	32.5 g
	ブロッコリーのサラダ		ロースハム		ブロッコリー,赤パプリカ	もやし		和風ドレッシング	塩,しょうゆ	31.1 g
	かぶのスープ		ベーコン,いんげんﾍﾟｰｽﾄ	牛乳D	人参	玉ねぎ,しめじ,かぶ	じゃがいも		塩,こしょう,しょうゆ,とりがら	2.3 g
	スナックアーモンド							スナックｱｰﾓﾝﾄﾞ		
15日 水	ごはん　**郷土料理**			<牛乳D>			米			837 kcal
	手作りとんかつ	○	豚肉				てんぷら粉A,パン粉A	油	塩,こしょう	32.7 g
	ひじきの炒め煮		大豆,さつま揚げ	ひじき	人参,いんげん	ごぼう,椎茸	こんにゃく,三温糖	油	酒,みりん,しょうゆ	29.0 g
	さつま汁		鶏肉,厚揚げ,みそ		人参,ねぎ	大根,しょうが	さつまいも		煮干しだし	2.4 g

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】　＊該当食品の右横に表示　**A:小麦　B:そば　C:卵　D:乳・乳製品　E:落花生　F:えび、かに**

※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。

※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。

★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。