

11月給食献立表

今月の目標・・・感謝して食べよう

西条市立東予東中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			調味料
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
5	水		ご飯					米			774 31.6
			さけのタルタル焼き	しろさけ		パセリ		パン粉	タルタルソース	塩 こしょう 白ワイン	
			花野菜のごま酢和え			ブロッコリー	キャベツ	砂糖	ごま	穀物酢 しょうゆ	
			けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ かつお節	昆布	にんじん	だいこん 椎茸 東京ねぎ	さといも こんにゃく		塩 しょうゆ 酒	
6	木		黒糖パン					黒糖パン			805 35.1
			クリスピーチキン	鶏肉				薄力粉 コーンフレーク	マヨネーズ	コンソメ カレー粉	
			カラフルソテー	ベーコン		青ピーマン 赤ピーマン	キャベツ とうもろこし	砂糖	油	塩 しょうゆ	
			ミネストローネ	豚肉		にんじん パセリ	玉葱 キャベツ セロリー	じゃがいも マカロニ		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
			果物(りんご)				りんご				
7	金		ご飯					米			817 32.9
			ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも 青のり			天ぷら粉	油		
			ひじきの味噌炒め	大豆 みそ	ひじき	いんげん		こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん	
			五目うどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん	ごぼう 東京ねぎ 椎茸	うどん		煮干し しょうゆ みりん 酒 塩	
			ヨーグルト		ヨーグルト						
10	月		雑穀米入りご飯					米 雑穀米			777 30.2
			きびなごのかりかりフライ		きびなごの かりかりフライ				油		
			酢の物			にんじん	もやし きゅうり	砂糖		穀物酢 しょうゆ	
			大根のそぼろ煮	豚肉 大豆ミート 厚揚げ		にんじん いんげん	玉葱 だいこん	じゃがいも 砂糖 こんにゃく かたくり粉	油	酒 しょうゆ しょうゆ みりん 煮干し	
11	火		コッペパン					パン			825 33.9
			はだか麦ハンバーグ	牛肉 豚肉 たまご			玉葱	麦 かたくり粉 パン粉 砂糖	油	塩 こしょう みりん 中濃ソース トマトケチャップ	
			イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり レモン	砂糖	オリーブ油	米酢 塩 こしょう	
			ポトフ	豚肉 いんげん豆		にんじん パセリ	だいこん 玉葱 キャベツ	じゃがいも		塩 こしょう しょうゆ 鶏だし	
12	水		ご飯					米			803 27.7
			さつま芋とれんこんの揚げ煮	鶏肉	かえり		れんこん	さつまいも かたくり粉 砂糖	油 ごま	しょうゆ みりん	
			おかか和え	花かつお		こまつな	キャベツ	砂糖		しょうゆ	
			厚揚げと玉ねぎのみそ汁	厚揚げ 麦みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	玉葱	じゃがいも		煮干し	
			味付けのり		味付けのり						
13	木		きなこ揚げパン	きな粉				パン 砂糖	油		832 33.7
			若鶏の黒みつ煮	鶏肉 みそ			しょうが	黒砂糖		酒 しょうゆ	
			水菜サラダ			水菜 にんじん	だいこん	砂糖	油	穀物酢 しょうゆ こしょう	
			秋の香りシチュー	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	ぶなしめじ 玉葱	さつまいも		クリームポタージュ コンソメ 塩 こしょう	
14	金		ご飯					米			834 30.5
			お好み揚げ	豚肉 たまご 花かつお	青のり	葉ねぎ	キャベツ	薄力粉	油	お好み焼きソース	
			磯香あえ		きざみのり	こまつな	はくさい	砂糖		しょうゆ	
			芋炊き	鶏肉 厚揚げ 竹輪		にんじん 葉ねぎ	ごぼう もやし	さといも こんにゃく 砂糖		しょうゆ 酒 煮干し	
17	月		ご飯					米			754 30.2
			卵焼き	たまご 豆乳	ひじき	葉ねぎ	玉葱 コーン	砂糖		しょうゆ	
			ごま和え			ほうれんそう	はくさい	砂糖	ごま	しょうゆ	
			おでん	牛肉 厚揚げ 平天			だいこん	じゃがいも こんにゃく 砂糖		しょうゆ 酒	
20	木		裸麦パン					裸麦パン			826 36.8
			鯛のガーリックパン粉焼き	いわし		パセリ	しょうが にんにく	パン粉	アーモンド バター オリーブ油	白ワイン 塩 こしょう	
			カラフルサラダ			赤ピーマン	キャベツ コーン	砂糖	オリーブ油	穀物酢 しょうゆ	
			ほうれん草のチャウダー	えび	牛乳	にんじん ほうれんそう パセリ	玉葱	じゃがいも	あぶら	クリームポタージュ コンソメ 塩 こしょう	
和食の日 21	金		しめじご飯	鶏肉 油揚げ			ぶなしめじ えだまめ	米		しょうゆ 酒 みりん	755 31.7
			鶏肉の塩こうじ焼き	鶏肉			にんにく			おろししょうが 塩こうじ 酒	
			きんぴらごぼう	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま ごま油 油	しょうゆ みりん	
			すまし汁	豆腐 かつお節	わかめ 昆布	葉ねぎ	玉葱 えのきたけ			塩 しょうゆ	
			おはぎ						おはぎ		

和食の日

日	曜	牛乳	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる		調味料			
		たんぱく質		無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物		脂質		
25	火		ご飯					米		845 33.1	
			パルメジアーナ	鶏肉	チーズ	パセリ トマト缶詰	にんにく 玉葱	パン粉 砂糖	有塩バター 油		塩 こしょう トマトケチャップ しょうゆ
			コウヴィ			こまつな	キャベツ にんにく		油		塩 カレー粉 しょうゆ
			フェイジョアード	牛肉 ウィナー ベーコン いんげん豆		にんじん	にんにく 玉葱	じゃがいも	油		塩 こしょう 鶏だし コンソメ
26	水		麦ごはん					米 麦		849 33.3	
			根菜カレー	豚肉 大豆ミート		にんじん	玉葱 ごぼう れんこん だいこん グリンピース	じゃがいも	油		カレールウ トマトケチャップ しょうゆ
			チーズオムレツ	たまご	チーズ 牛乳	パセリ	玉葱	砂糖	油		塩 こしょう しょうゆ
			ビーンズサラダ	ミックスビーンズ ロースハム		ブロッコリー	きゅうり えだまめ				青じそドレッシング
27	木		コッペパン					★パン		866 32.1	
			レバーと鶏肉のカシューナッツ炒め	鶏肉 豚レバー		青ピーマン	玉葱 にんにく しょうが	かたくり粉 砂糖	油 カシューナッツ		塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん
			もやしのマリネ			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	オリーブ油		米酢 しょうゆ 塩
			春雨スープ	うずら卵 ベーコン		チンゲンツアイ にんじん	玉葱 きくらげ	はるさめ	油		鶏だし 中華だし しょうゆ 塩 こしょう
28	金		ご飯					米		851 27.8	
			豊穰かき揚げ	えび	青のり	にんじん	れんこん 玉葱 ごぼう	さつまいも 天ぷら粉	油		塩
			若芽とツナの和え物	ツナ	わかめ		キャベツ		マヨネーズ		しょうゆ
			きのこのみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 麦みそ		葉ねぎ	えのきたけ まいたけ なめこ はくさい				煮干し
30	日		ご飯					米		871 33.6	
			ぶりの竜田揚げ	ぶり			しょうが	かたくり粉	油		しょうゆ 酒
			小松菜じゃこ炒め		しらす	こまつな	もやし		ごま ごま油		しょうゆ
			厚揚げの中華煮	厚揚げ 鶏肉		にんじん いんげん	にんにく 玉葱 たけのこ 椎茸	かたくり粉	油		塩 こしょう しょうゆ みりん 中華だし
			果物（みかん）				早生みかん				

＊ 材料の都合により、献立を変更することがあります。