

11月 予定献立表

高岡市立南星中学校

日 曜	行事等	献立名		食 品 名						E:エネルギー
		主食	副食	赤(おもに体の組織をつくる)		緑(おもに体の調子を整える)		黄(おもにエネルギーになる)		P:たんぱく質
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	F:脂質
2月	郷土食 献立	ごはん	変わり千草焼き 五目豆 豆腐のみそ汁 ヨーグルト	卵 ベーコン 鶏肉 大豆 絹ごし豆腐 高野豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 いんげん	たまねぎ ねぎ 白菜 たけのこ 干しいたけ	ごはん こんにやく 砂糖	油	788 kcal 32.9 g 21.1 g
4水		ごはん	里芋ハンバーグ ビーフソテー ひじきのり ごまみそ汁 みかん	里芋ハンバーグ ベーコン 焼き豆腐 みそ	牛乳 ひじきのり	人参 きやべつ 大根 たまねぎ ねぎ えりんぎ みかん	ごはん ビーフン	油 ねりごま	804 kcal 25.9 g 21.4 g	
5木		米粉入 りパン	いかのかりんとうからめ 青菜のコーン和え カレーポトフ 冷凍パイ	いか 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	人参 ほうれん草 たまねぎ セロリ コーン パイン	米粉入りパン じゃがいも 片栗粉 砂糖	油	780 kcal 31.4 g 20.7 g	
6金	学校給食 とやま の日	ごはん	ふくらぎのゆずみそかけ お酢合い さいこのそぼろ煮	ふくらぎ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 いんげん 大根 ゆず	ごはん 片栗粉 砂糖 さいこの こんにやく	油	897 kcal 29.2 g 27.6 g	
9月		ごはん	鰯の梅煮 豚肉の野菜炒め みそ汁 柿	鰯の梅煮 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 きやべつ 大根 たまねぎ ねぎ 柿	ごはん 砂糖 ごま油	油	792 kcal 31.7 g 23.1 g	
10火	プチトマト 無償提供	食パン	オムレツ 野菜とベーコンのソテー プチトマト 豆腐と白菜のスープ チョコレートクリーム	オムレツ 豚肉 ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳	人参 プチトマト チンゲン菜	白菜 ねぎ きやべつ コーン	食パン チョコレートクリーム	油	799 kcal 30.5 g 32.6 g
11水		ごはん	ミックスみそ豆 ナムル 韓国風肉じゃが ^が 干しブルー	豚肉 大豆 高野豆腐 みそ 豆板醤	牛乳	人参 赤ピーマン たまねぎ ねぎ きゅうり 生姜 にんにく 本しめじ 干しブルー	ごはん 片栗粉 砂糖 しらたき じゃがいも ごま油	油	886 kcal 26.0 g 20.4 g	
12木	学校給食 たかおか の日	国吉 りんご パン	コロッケ カラフル和え グリーンラーメン みかん	コロッケ 豚肉	牛乳	ブロッコリー 赤・黄ピーマン ほうれん草 きやべつ メンマ コーン ねぎ みかん	国吉りんごパン 中華めん 砂糖	油	775 kcal 25.0 g 21.7 g	
13金	サクラマ ス 無償提供	ごはん	サクラマスの塩焼き ほうれん草と切り干し大根の浸し じゃがいもときのこのみそ汁 カシューナッツ	サクラマス 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 にら きやべつ 本しめじ 切り干し大根 生しいたけ	ごはん じゃがいも 砂糖	カシューナッツ	760 kcal 34.9 g 20.3 g	
16月		ごはん	高岡野菜のかき揚げ かぶの色とり 田舎汁 とろろ昆布	卵 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 とろろ昆布	人参 にら たまねぎ 大根 かぶ きゅうり コーン ねぎ	ごはん さつまいも 小麦粉	油	779 kcal 22.9 g 22.2 g	
17火		食パン	コーンエッグ フルーツ和え ポークビーンズ	卵 豚肉 大豆	牛乳	人参 いんげん たまねぎ 本しめじ コーン りんご パイン みかん もも パナナ	食パン じゃがいも 砂糖	油	804 kcal 31.0 g 22.2 g	
18水	白えび 無償提供	ごはん	白えびの唐揚げ 三色和え おでん ぶどうゼリー	白えびの唐揚げ 厚揚げ	牛乳 昆布	人参 ほうれん草 きやべつ	ごはん 砂糖 さいこの ゼリー こんにやく	油	738 kcal 25.5 g 16.3 g	
19木	高岡 食19并 献立	ごはん	国吉きのこのチキン南蛮丼 茹でブロッコリー 団子汁 国吉りんご	鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 ブロッコリー たまねぎ ねぎ 生しいたけ ひらたけ 国吉りんご	ごはん 片栗粉 砂糖 白玉団子 こんにやく	油	813 kcal 31.5 g 19.7 g	
20金		栗ごはん	塩鯖 小松菜のお浸し さつまい チーズ	塩鯖 豚肉 みそ	牛乳 チーズ	人参 小松菜 きやべつ 大根 ねぎ 生しいたけ	醤油飯 さつまいも こんにやく	栗	860 kcal 37.8 g 26.9 g	
24火		1/2 コッペ パン	若鶏肉のレモン焼き 白菜ときゅうりのサラダ ソフトめんのコーンクリームかけ	鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ 白菜 きゅうり マッシュルーム コーン	1/2コッペパン ソフトめん 砂糖 小麦粉	油 バター	898 kcal 39.2 g 23.3 g	
25水	ゴーセイ 入りしそ な日献立	ハトムギ 入りしそ ごはん	ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 6市のミックスゼリー	メンチカツ 枝豆	牛乳	人参 たまねぎ ねぎ 大根 コーン 干しいたけ	ハトムギ入りごはん 氷見うどん ゼリー	油	864 kcal 23.6 g 22.5 g	
26木		揚げパ ン	荒挽きウインナー ポイル野菜 白菜スープ ミックスナッツ	ウインナー 卵 きな粉	牛乳 脱脂粉乳	人参 ブロッコリー チンゲン菜 白菜 干しいたけ	2/3コッペパン 片栗粉 砂糖 さつまいも	油 ミックスナッツ	806 kcal 30.1 g 37.5 g	
27金	学校給食 たかおか の日	ごはん	ふくらぎのみりん焼き かぶのゆず和え 高岡の煮しめ 国吉りんご	ふくらぎ うずら卵 厚揚げ	牛乳 昆布	人参 かぶ きゅうり 大根 たけのこ 干しいたけ 生姜 国吉りんご ゆず	ごはん こんにやく さいこの 砂糖	油	845 kcal 31.8 g 25.5 g	
30月		ごはん	豚肉と大豆のねぎソースがらめ ほうれん草としいたけのお浸し 塩こうじ鍋	豚肉 鶏肉 大豆 焼き豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 きやべつ 白菜 ねぎ 本しめじ 生姜 生しいたけ	ごはん 片栗粉 砂糖 こんにやく	油 ごま油	805 kcal 36.6 g 22.4 g	

* 牛乳が毎日つきます * 都合により献立が変わる場合があります
*** お 知 ら せ ***