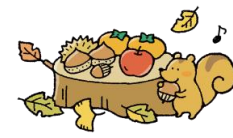




11月

[こんだてひょう]



糀谷中学校二部

日	こんだて 献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1火	まいたけスパゲティ ライスコロッケ ツナサラダ	乳飲料	ヨーグルトドリンク ★ベーコン 粉チーズ 鶏ひき肉 チーズ まぐろ缶	スパゲッティ オリーブ油 油 米 むぎ パン粉 薄力粉 さとう ごま油 ごま	にんにく 赤ピーマン だいこん まいたけ 青ピーマン とうがらし にんじん 玉葱 パセリ キャベツ きゅうり もやし マッシュルーム缶	716 kcal 24.6 g 21.5 g
2水	しぐれごはん 鮭の生姜味噌焼き ごま酢和え かきたま汁	○	牛乳 鶏肉 大豆(乾) みそ, さば 焼き竹輪 豆腐 かつお削り たまご	米 むぎ 油 さとう ごま かたくり粉	ごぼう しょうが さやいんげん ねぎ キャベツ にんじん もやし えのきたけ 糸みつば	702 kcal 37.0 g 23.9 g
4金	わかめご飯 いかフライ 野菜炒め なめこ汁	○	牛乳 わかめごはんのもと いか たまご ★ベーコン 豆腐 みそ	米 むぎ 薄力粉 パン粉 油	キャベツ もやし 青ピーマン にんじん なめこ 糸みつば ねぎ	684 kcal 34.3 g 18.5 g
7月	タコライス ビーンズ豆乳チャウダー ミルクココアくずもち	乳飲料	ヨーグルトドリンク 鶏肉 大豆(乾) チーズ 牛乳 豆乳 生クリーム レンズまめ(乾) きな粉(大豆)	米 むぎ オリーブ油 油 じゃがいも 薄力粉 かたくり粉 さとう	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ コーン(冷)	714 kcal 29.6 g 18.7 g
8火	親子そばろごはん うずら煮豆 さつま汁	○	牛乳 鶏肉 たまご うずら豆 油揚げ かつお削り みそ	米 むぎ 油 こんにゃく さとう さつまいも こんにゃく	しょうが ごぼう たけのこ(水煮) にんじん だいこん ねぎ	684 kcal 24.7 g 18.6 g
9水	きなこ揚げパン カレーヌードルスープ かぼちゃ 南瓜サラダ	○	牛乳 きな粉 鶏肉 ★ロースハム	コッペパン油 さとう じゃがいも マカロニ マヨネーズ	にんじん 玉葱 ほうれんそう かぼちゃ きゅうり	719 kcal 26.2 g 27.9 g
10木	キムタクごはん 中華風コーンスープ 鮭の豆板焼 パンパンジーサラダ	○	牛乳 鶏肉 さけ たまご	米 むぎ ごま油 さとう でん粉 ごま かたくり粉	しょうが にんじん はくさいキムチ たくあん キャベツ もやし きゅうり 玉葱 チンゲンサイ ねぎ クリームコーン缶 コーン(冷)	688 kcal 41.2 g 21.6 g
11金	カレーうどん かりかりじゃこサラダ だいごいも 大学芋	○	牛乳 こんぶ かつお削り 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ わかめ	うどん 薄力粉 さとう ごま油 油 さつまいも ごま	にんじん 玉葱 干し椎茸 ねぎ こまつな もやし きゅうり キャベツ	672 kcal 22.3 g 21.1 g
14月	かまや 薫焼きピビンバ ★ビーフンスープ フルーツヨーグルト	○	牛乳 鶏肉 たまご みそ ★ベーコン ヨーグルト	米 ごま油 さとう ごま 油 ビーフン	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん 干し椎茸 ねぎ チンゲンサイ レタス パナナ みかん缶 パイン缶	678 kcal 26.1 g 20.4 g
15火	ごはん すまし汁 チキンチキンごぼう もやしのピリ辛炒め	○	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ ★ベーコン こんぶ かつお削り	米 かたくり粉 油 さとう 焼きふ	しょうが ごぼう もやし にんじん なら	723 kcal 29.7 g 27.5 g
16水	こぎつねごはん つくね焼き からし和え 田舎汁	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 大豆 たまご みそ 焼き竹輪 かつお削り こんぶ	米 むぎ さとう ごま ごま油 パン粉 じゃがいも こんにゃく	ねぎ ごぼう しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな しめじ	718 kcal 35.6 g 24.0 g
17木	ごはん 魚のおろし煮 煎り鶏 すまし汁	○	牛乳 まあじ 鶏肉 かまぼこ こんぶ	米 薄力粉 油 さとう でん粉 こんにゃく 玉ふ	しょうが だいこん葉 ねぎ ごぼう にんじん れんこん えのきたけ 糸みつば	716 kcal 33.7 g 19.9 g
18金	ミートドリア オニオンドレッシングサラダ フルーツ白玉	乳飲料	ヨーグルトドリンク 鶏肉 チーズ 豆腐	米 バター 油 薄力粉 さとう 白玉粉	玉葱 にんにく しょうが にんじん マッシュルーム缶 キャベツ コーン(冷) きゅうり もやし 赤パプリカ レモン みかん缶 パイン缶 もも缶	730 kcal 23.8 g 17.2 g
21月	エッグカレー 焼きなます くだもの	○	牛乳 鶏肉 レンズまめ(乾) たまご	米 むぎ 油 じゃがいも バター 薄力粉 さとう	にんにく しょうが セロリ にんじん 玉葱 だいこん れんこん ブロッコリー みかん	691 kcal 25.0 g 22.0 g
22火	のざわな 野沢菜ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き ごもくまめ 五目豆 かきたま汁	○	牛乳 ちりめんじゃこ みそ 大豆 鶏肉 豆腐 たまご メルルーサ	米 むぎ 油 ごま マヨネーズ こんにゃく さとう かたくり粉	のざわな漬 玉葱 エリンギ パセリ ごぼう にんじん 干し椎茸 えのきたけ 糸みつば	706 kcal 34.0 g 26.9 g
24木	お赤飯 お祝い汁 鶏肉の唐揚げ ごま醤油和え 二色ゼリー	○	牛乳 ささげ(乾) 鶏肉 たまご 焼き竹輪 なんと こんぶ 寒天 ヨーグルト	米 もち米 ごま かたくり粉 油 ごま油 さとう 花ふ コーンスターチ	しょうが にんにく にんじん こまつな はくさい 干し椎茸 糸みつば レモン みかん缶 オレンジジュース	724 kcal 29.7 g 20.3 g
25金	ジャージャー麺 スパイシーポテト くだもの	○	牛乳 鶏肉 みそ 大豆	中華めん 油 さとう じゃがいも かたくり粉	しょうが にんにく にんじん こまつな たけのこ たまねぎ ねぎ りんご もやし チンゲンサイ 乾し椎茸	685 kcal 27.6 g 23.7 g
28月	鶏肉ときのこのピラフ 高野豆腐のグラタン はりはりサラダ	○	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 チーズ ★ロースハム ちりめんじゃこ	米 むぎ バター 油 薄力粉 はるさめ ごま油 さとう	にんにく にんじん 玉葱 コーン(冷) エリンギ しめじ マッシュルーム缶 グリーンピース(冷) 切干しだいこん キャベツ きゅうり	690 kcal 30.8 g 26.4 g
29火	ごはん きのこと卵スープ 照り焼きハンバーグ ポテトと青菜のソテー	○	牛乳 鶏肉 たまご わかめ	米 油 パン粉 さとう かたくり粉 じゃがいも バター	しょうが にんじん 玉葱 コーン(冷) こまつな しめじ ねぎ	687 kcal 33.3 g 22.2 g
30水	きつか 菊花ごはん 白身魚のピリ辛揚げ さつま汁	乳飲料	ヨーグルトドリンク こんぶ 油揚げ さわら 鶏肉 豆腐 みそ かつお削り	米 むぎ さとう かたくり粉 薄力粉 油 こんにゃく じゃがいも	きくの花 干し椎茸 にんじん さやいんげん にんにく しょうが りんご ごぼう だいこん こまつな	699 kcal 31.5 g 20.1 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

✪献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。