

# 11月 献立表予定表

今月の目標・・・感謝して食べよう

西条市立西条北中学校

日付	牛乳 無糖質	献立名	主 な 材 料						調味料	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				
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭化物	脂質			
1 水	牛乳	コッペパン					パン			787 kcal 35.5 g	
		鶏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		
		切干大根のマヨネーズ炒め	ツナ	ひじき	赤ピーマン	切干しだいこん コーン		ごま, マヨネーズ	みりん, しょうゆ, 塩, こしょう		
		蕪のポトフ	牛すね肉		にんじん, パセリ	かぶ, 玉葱, キャベツ	じゃがいも		水, 塩, しょうゆ 鶏だし		
2 木	牛乳	豚肉のあんかけ丼 (ご飯)					米			770 kcal 38.1 g	
		豚肉のあんかけ丼 (具)	豚肉, たまご かつお節		にんじん, こまつ な	玉葱, はくさい	米, かたくり粉		塩, しょうゆ, みりん		
		ししゃものごま揚げ	たまご	ししゃも			薄力粉	ごま, 油			
		ほうれん草の煮びたし		しらす	ほうれんそう	もやし			しょうゆ, みりん		
6 月	牛乳	コッペパン					パン			805 kcal 33.4 g	
		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		
		ブロッコリーの塩ゆで			ブロッコリー						
		キャロットスープ	ベーコン	牛乳	にんじん, パセリ, にんじん	玉葱	じゃがいも		クリームポタージュ		
		パテチョコ					Feパテチョコ				
7 火	牛乳	ご飯					米			781 kcal 31.5 g	
		魚の甘辛のり風味	さば	あおのり		しょうが	かたくり粉, 砂糖	油	しょうゆ, 酒 しょうゆ, みりん		
		レモン和え				キャベツ, きゅうり, レモン	砂糖		米酢, しょうゆ		
		沢煮わん	豚肉, 油揚げ かつお節	昆布	にんじん, 葉ねぎ	たけのこ, 椎茸 もやし			塩, しょうゆ		
		ヨーグルト		ヨーグルト							
8 水	牛乳	黒糖パン					パン, 黒砂糖			828 kcal 32.5 g	
		ウィンナー	ウィンナー								
		アーモンドソテー			こまつな	キャベツ		アーモンド, 油	しょうゆ, 鶏だし, 塩, こしょう		
		チリコンカン	大豆, 豚肉, 大豆		にんじん, トマト, パセリ	玉葱, コーン にんにく	じゃがいも かたくり粉	油	卵黄, ガーリックパウダー, 塩, 中濃ソース, こしょう, 鶏だし		
9 木	牛乳	ご飯					米			826 kcal 25.7 g	
		カラフルかき揚げ	ウィンナー, たまご		にんじん, かぼちゃ, ほうれんそう	玉葱, れんこん	薄力粉	油	塩		
		酢物				キャベツ, きゅうり, もやし	砂糖		しょうゆ, 米酢		
		切干大根のうま煮	鶏肉, 油揚げ, 竹輪		にんじん さやいんげん	切干しだいこん	じゃがいも, 砂糖	油	しょうゆ, みりん 煮干し		
10 金	牛乳	ご飯					米			785 kcal 29.9 g	
		魚のタルタル焼き	ぶり		パセリ		パン粉	タルタルソース	塩, こしょう 白ワイン		
		アーモンド和え			こまつな	キャベツ	砂糖	アーモンド	しょうゆ, みりん		
		卵スープ	たまご, ベーコン	わかめ	にんじん, パセリ	玉葱			塩, こしょう しょうゆ, 鶏だし		
13 月	牛乳	コッペパン					パン			818 kcal 35.7 g	
		つくねバーグのカレー	鶏肉, 大豆, たまご		赤ピーマン	玉葱, 黄ピーマン しめじ	パン粉	油	塩, こしょう, ガーリック, コンソメ, 赤ワイン		
		ポイルキャベツ				キャベツ					
		秋の香りシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん	玉葱, グリンピース	じゃがいも さつまいも		クリームポタージュ		
14 火	牛乳	ご飯					米			770 kcal 31.7 g	
		魚のレモン煮	すずき			レモン	かたくり粉, 砂糖	油	酒, 塩, こしょう しょうゆ, みりん		
		きんぴら	平天		さやいんげん	ごぼう, れんこん	砂糖	ごま油, ごま	とうがらし しょうゆ, みりん		
		豚汁	豚肉, 麦みそ		にんじん, こまつ な	もやし, 玉葱	じゃがいも		煮干し		
15 水	牛乳	コッペパン					パン			774 kcal 30.8 g	
		里芋のグラタン (カレー)	鶏肉	牛乳, チーズ	にんじん, パセリ	玉葱	さといも, パン粉	油	クリームポタージュ, グラタン皿		
		カリフラワーのマリネ			赤ピーマン	カリフラワー 黄ピーマン	砂糖	油	米酢, しょうゆ		
		ミネストローネ	ベーコン	チーズ	にんじん, パセリ	玉葱, キャベツ	マカロニ		塩, こしょう しょうゆ, 鶏だし		
16 木	牛乳	<b>おにぎり弁当の日 自分の好きなおにぎりを作って持ってこよう!</b>									
		卵焼き	たまご	ひじき, 牛乳	葉ねぎ	玉葱, コーン	砂糖		しょうゆ		
		磯香あえ		焼きのり	こまつな	キャベツ			しょうゆ, みりん		
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	玉葱	じゃがいも しらたき, 砂糖	油	しょうゆ, 酒		

# 11月 献立表予定表

今月の目標・・・感謝して食べよう

西条市立西条北中学校

日付	牛乳 無糖質	献立名	主 な 材 料						調味料	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				
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭化物	脂質			
17 金		ご飯						米			
	牛乳	若鶏の唐揚げ	鶏肉				しょうが	かたくり粉	油	しょうゆ, 酒	798 kcal
		おひたし	花かつお		こまつな	はくさい				しょうゆ, みりん	27.8 g
		根菜汁	油揚げ, 麦みそ		にんじん	だいこん, れんこん, ごぼう, 東京ねぎ		さつまいも, こんにやく		煮干し	
20 月		ご飯						米			
	牛乳	擬製豆腐の田楽焼き	豆腐, 鶏肉, 大豆 たまご, 麦みそ				たけのこ, しょうが 切干しだいこん	かたくり粉, 砂糖	ごま	しょうゆ, みりん	790 kcal
		れんこんのマヨネーズ炒め	ツナ				れんこん, コーン		ごま マヨネーズ	米酢, しょうゆ みりん	29.5 g
		はんぺん汁	はんぺん, かつお節	わかめ	にんじん, 葉ねぎ	えのきたけ, 玉葱				しょうゆ, 塩	
21 火		ビビンバ (麦ご飯)						米, 麦			
	牛乳	ビビンバ (具)	牛肉, 豚肉		にんじん ほうれんそう	しょうが, キャベツ だいずもやし, きくらげ		砂糖	油	しょうゆ, 酒 キムチの素	784 kcal
		揚げぎょうざ	ぎょうざ						油		23.7 g
		春雨スープ	ベーコン		にんじん チンゲンツアイ	はくさい, 玉葱		はるさめ		塩, こしょう しょうゆ, 鶏だし	
22 水		裸麦パン						裸麦パン			
	牛乳	魚のバジルソース焼き	さわら	チーズ					マヨネーズ	塩, 酒, バジル ソース, レタス	826 kcal
		ブロッコリーの塩ゆで			ブロッコリー						35.9 g
		コーンクリームスー	ベーコン	牛乳	にんじん, パセリ	コーン コーンクリーム, 玉葱		じゃがいも		クリームポタージュ	
24 金		ご飯						米			
	牛乳	さつま芋と大豆の揚げ煮	大豆	かえり				さつまいも, 砂糖	油, ごま	しょうゆ, みりん	810 kcal
		ゆかり和え			ゆかり	キャベツ, きゅうり				しょうゆ	33.9 g
		豆腐の中華煮	豆腐, 豚肉		にんじん さやいんげん	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	
27 月		コッペパン						パン			
	牛乳	秋野菜いっぱいさつま芋コロッケ	豚肉, ウィンナー たまご		にんじん	玉葱, しめじ		じゃがいも, さつまいも, 薄力粉, パン粉	油	塩, こしょう	789 kcal
		ポイルキャベツ				キャベツ				ウスターソース	26.0 g
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん, パセリ	はくさい, 玉葱				塩, こしょう しょうゆ, 鶏だし	
28 火		カレーライス (ご飯)						米			
	牛乳	カレーライス (具)	鶏肉		にんじん	玉葱, グリンピース		じゃがいも	油	カレー粉, トマトケチャップ, ウスターソース, しょうゆ	838 kcal
		ほうれん草のキッシュ	たまご, ロースハム	牛乳, チーズ	ほうれんそう	玉葱			有塩バター, 油	塩, こしょう	29.3 g
		みかんドレッシングサラダ				キャベツ, きゅうり, コーン, みかん		砂糖	油	米酢, こしょう 白ワイン	

\* 材料の都合により、献立を変更することがあります。