霜月

# 11月のこんだてひょう

篠崎中学校

| 日 | 主食と、ふりかけ | 牛乳 | おかず | 赤の仲間<br>血や肉になる | 緑の仲間<br>体の調子を整える | 黄の仲間<br>熱や力の元になる | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>月 | 黒米ご飯 | ○ | ししゃものカレーフライ<br>焼肉サラダ<br>芋の子汁（岩手県の郷土料理） | ★ししゃも，青のり，☆豚肉，<br>茎わかめ，油揚げ，<br>みそ，★飲用牛乳 | にんにく，キャベツ，胡瓜，<br>小松菜，もやし，人参，大根，<br>白菜，えのき，ねぎ | 米，黒米，★揚げ油，★小麦粉，<br>★パン粉，大豆油，砂糖，ごま，<br>ごま油，大豆油，こんにゃく，里芋 | 766 kcal<br>31.7 g<br>28.6 g<br>2.3 g |
| 4<br>水 | チンジャオロース丼 | ○ | 五目スープ<br>ごまミルク寒天 | ☆豚肉，鶏肉，★うずら卵，<br>寒天，★牛乳・調理用，★豆乳，<br>★生クリーム（乳脂肪），<br>★練乳，★飲用牛乳 | 生姜，にんにく，玉葱，人参，<br>たけのこ，もやし，ピーマン，<br>ねぎ，小松菜 | 米，粒麦，もち麦，大豆油，<br>ごま油，砂糖，片栗粉，緑豆春雨，<br>ごま，砂糖，ねりごま | 724 kcal<br>29.6 g<br>23.6 g<br>2.4 g |
| 5<br>木 | もち麦ごはん<br>かりかり大豆の甘辛ふりかけ | ○ | 小松菜入り玉子焼き<br>味噌ドレサラダ<br>きりたんぽ汁（秋田県の郷土料理） | 大豆，鶏肉，豆腐，ひじき，<br>★卵，わかめ，☆ハム，<br>みそ，★飲用牛乳 | ねぎ，小松菜，人参，玉葱，<br>胡瓜，キャベツ，大根，<br>ごぼう，えのき，せり | 米，粒麦，もち麦，★揚げ油，<br>片栗粉，砂糖，大豆油，ごま，<br>ごま油，こんにゃく，<br>じゃが芋，きりたんぽ | 754 kcal<br>32.8 g<br>24.2 g<br>2.3 g |
| 6<br>金 | バターコーンごはん | ○ | 魚のラビゴットソース風<br>ツナポテサラダ<br>ＡＢＣスープ<br>オレンジ | メルルーサ，ツナ，<br>鶏肉，★飲用牛乳 | コーン，パセリ，セロリー，<br>パプリカ，玉葱，トマト缶，<br>キャベツ，人参，胡瓜，<br>えのき，オレンジ | 米，粒麦，もち麦，★バター，<br>★小麦粉，★揚げ油，オリーブ油，<br>砂糖，じゃが芋，<br>大豆油，★マカロニ | 702 kcal<br>30.8 g<br>21.0 g<br>2.8 g |
| 9<br>月 | 【いい歯の日　かみかみ献立】<br>ごまご飯 | ○ | いかの竜田揚げ<br>切干大根のスタミナ和え<br>豆腐とわかめの味噌汁<br>パイナップル | ★イカ，☆ハム，豆腐，<br>油揚げ，わかめ，<br>みそ，★飲用牛乳 | 生姜，切干しだいこん，胡瓜，<br>キャベツ，人参，コーン，にんにく，<br>大根，ねぎ，小松菜，★パイナップル | 米，粒麦，ごま，★小麦粉，<br>片栗粉，★揚げ油，<br>砂糖，大豆油，ごま油 | 714 kcal<br>31.6 g<br>21.4 g<br>2.2 g |
| 10<br>火 | もち麦ごはん<br>たくあんのごま炒め | ○ | ツナと南瓜の卵焼き<br>イカと野菜のかけ和え<br>とっちゃなげ（千葉県の郷土料理） | ☆ベーコン，ツナ，★卵，<br>わかめ，★イカ，みそ，<br>☆豚肉，生揚げ，★飲用牛乳 | たくあん千し大根，玉葱，人参，<br>かぼちゃ，小松菜，胡瓜，<br>キャベツ，大根，ごぼう，ねぎ | 米，粒麦，もち麦，ごま油，ごま，<br>大豆油，砂糖，ごま，<br>じゃが芋，★小麦粉 | 812 kcal<br>33.8 g<br>28.3 g<br>3.0 g |
| 11<br>水 | グラタンパン | ○ | マセドアンサラダ<br>ミネストローネ | ★牛乳・調理用，★豆乳，<br>白いんげん豆，鶏肉，ツナ，<br>★チーズ，大豆，☆ベーコン，<br>★ひよこ豆，★飲用牛乳 | 玉葱，人参，胡瓜，コーン，<br>にんにく，セロリー，<br>キャベツ，トマト缶 | ★パン，★バター，大豆油，<br>★小麦粉，★パン粉，じゃが芋，<br>砂糖，オリーブ油，★マカロニ | 769 kcal<br>33.3 g<br>31.8 g<br>3.6 g |
| 12<br>木 | もち麦ごはん<br>ちりめん山椒ふりかけ | ○ | ぶりの味噌マヨネーズ焼き<br>わかめと野菜のナムル<br>せんべい汁（青森県の郷土料理） | ★しらす干し，ぶり，みそ，<br>わかめ，鶏肉，<br>生揚げ，★飲用牛乳 | もやし，小松菜，キャベツ，<br>人参，にんにく，ごぼう，<br>大根，干し椎茸，しめじ，ねぎ | 米，粒麦，もち麦，砂糖，ごま，<br>マヨネーズ（卵無），ごま油，<br>大豆油，せんべい | 707 kcal<br>32.2 g<br>25.9 g<br>2.3 g |
| 13<br>金 | もち麦ごはん | ○ | お好焼き風卵焼き<br>ビーフンサラダ<br>秋野菜のごま味噌汁<br>みかん | ☆豚肉，★イカ，★卵，<br>かつお節，青のり，☆ハム，<br>みそ，★飲用牛乳 | 人参，玉葱，キャベツ，紅生姜，<br>胡瓜，もやし，きくらげ，なす，<br>えのき，小松菜，ねぎ，みかん | 米，粒麦，もち麦，大豆油，砂糖，<br>マヨネーズ（卵無），ビーフン，<br>ごま油，砂糖，★揚げ油，<br>さつま芋，ねりごま，ごま | 767 kcal<br>28.8 g<br>25.6 g<br>2.8 g |
| 16<br>月 | さつま芋ごはん | ○ | 揚げ魚の紅葉だれかけ<br>小松菜の和え物<br>じゃが芋の味噌汁 | さば，油揚げ，みそ，<br>わかめ，★飲用牛乳 | 生姜，人参，大根，小松菜，<br>キャベツ，もやし，玉葱，ねぎ | 米，もち米，さつま芋，★揚げ油，<br>★小麦粉，片栗粉，<br>ごま油，砂糖，ごま，じゃが芋 | 733 kcal<br>30.2 g<br>26.5 g<br>2.6 g |
| 17<br>火 | 【篠崎地区小中学校<br>小松菜の共通献立】<br>小松菜キムチ丼 | ○ | 小松菜揚げ餃子<br>クリスタルフルーツかん | ☆豚肉，★しらす干し，<br>寒天，★飲用牛乳 | にんにく，生姜，玉葱，白菜キムチ，<br>小松菜，人参，キャベツ，ねぎ，<br>にら，みかん缶，パイン缶，★黄桃缶 | 米，粒麦，もち麦，ごま，ごま油，<br>砂糖，★小麦粉，<br>★餃子の皮，★揚げ油 | 797 kcal<br>29.5 g<br>27.0 g<br>2.4 g |
| 18<br>水 | ココア揚げパン | ○ | 秋野菜のホワイトシチュー<br>じゃが芋入りサラダ<br>ラ・フランス | ☆ベーコン，★エビ，<br>★牛乳・調理用，★豆乳，<br>★生クリーム（乳脂肪），<br>★飲用牛乳 | セロリー，人参，玉葱，れんこん，<br>かぼちゃ，パセリ，キャベツ，<br>胡瓜，コーン，ラ・フランス | ★パン，★揚げ油，大豆油，<br>さつま芋，★バター，米粉，<br>じゃが芋，砂糖 | 751 kcal<br>24.1 g<br>30.1 g<br>2.8 g |
| 19<br>木 | 【韓国の料理】<br>カルビ風クッパ | ○ | ヤンニョムレバー<br>チョレギサラダ<br>バナナ | ☆豚肉，☆豚レバー，わかめ，<br>★しらす干し，★飲用牛乳 | 人参，玉葱，もやし，ねぎ，<br>小松菜，にら，にんにく，<br>キャベツ，★バナナ | 米，粒麦，大豆油，ごま，砂糖，<br>ごま油，片栗粉，<br>★揚げ油，緑豆春雨 | 801 kcal<br>30.9 g<br>24.4 g<br>4.0 g |
| 20<br>金 | 【いい日本食の日献立】<br>さんまの蒲揚げ丼 | ○ | 茎わかめと野菜の和えもの<br>かき卵汁<br>りんご | さんま，茎わかめ，☆ハム，<br>鶏肉，わかめ，<br>★たまご，★飲用牛乳 | 生姜，もやし，人参，胡瓜，<br>干し椎茸，玉葱，りんご | 米，粒麦，もち麦，片栗粉，<br>★小麦粉，★揚げ油，砂糖，<br>ごま，ごま油，<br>大豆油，じゃが芋 | 802 kcal<br>29.7 g<br>31.8 g<br>2.2 g |
| 24<br>火 | 手作りさつま芋パン | ○ | ポークシチュー<br>ぶどう寒天ポンチ<br>ココアビーンズ | ★牛乳・調理用，★豆乳，<br>★チーズ，★卵，大豆，☆豚肉，<br>金時豆，寒天，★飲用牛乳 | 人参，玉葱，しめじ，<br>ぶどう果汁，レモン果汁，<br>パイン缶，みかん缶，★黄桃缶 | ★小麦粉，さつま芋，★バター，<br>ごま，片栗粉，★揚げ油，<br>大豆油，じゃが芋，砂糖 | 843 kcal<br>31.3 g<br>27.3 g<br>2.2 g |
| 25<br>水 | もち麦ごはん<br>かつおでんぶ | ○ | 和風ハンバーグおろしソース<br>大豆入りコロコロ野菜サラダ<br>里芋入り五目汁 | ☆豚肉，鶏肉，豆腐，<br>★卵，★ひよこ豆，<br>生揚げ，★飲用牛乳 | 人参，玉葱，れんこん，<br>大根，胡瓜，キャベツ，<br>小松菜，にんにく，ごぼう | 米，粒麦，もち麦，砂糖，<br>ごま，大豆油，★パン粉，<br>ごま油，里芋，こんにゃく | 732 kcal<br>31.8 g<br>25.4 g<br>2.4 g |
| 26<br>木 | 【ローリングストック献立】<br>きのこの<br>ホワイトソーススパゲティ | ○ | カレードレサラダ<br>おからときな粉のクッキー | ☆ベーコン，鶏肉，★牛乳・調理用，<br>★豆乳，白いんげん豆，<br>★生クリーム（乳脂肪），★チーズ，<br>☆ハム，おから，きな粉，★飲用牛乳 | パセリ，玉葱，人参，エリンギ，<br>しめじ，えのき，小松菜，<br>キャベツ，胡瓜 | ★スパゲッティ，オリーブ油，<br>大豆油，米粉，じゃが芋，<br>砂糖，★小麦粉，ごま | 803 kcal<br>33.4 g<br>30.2 g<br>2.1 g |
| 27<br>金 | 【オーガニック野菜献立】<br>ピザトースト | ○ | オーガニックポトフ<br>パスタサラダ<br>バナナ | ☆ベーコン，☆ハム，<br>☆ウィンナー，★チーズ，鶏肉，<br>ツナ，★飲用牛乳 | 玉葱，にんにく，コーン，<br>ピーマン，大根，人参，セロリー，<br>ブロッコリー，胡瓜，パプリカ，<br>パセリ，★バナナ | ★食パン，大豆油，じゃが芋，<br>★スパゲッティ，砂糖 | 695 kcal<br>34.6 g<br>28.2 g<br>3.0 g |
| 30<br>月 | 鶏ときのこのおこわ | ○ | 銀さわらのもみじ焼き<br>秋の味覚煮<br>さつま芋餅 | 油揚げ，鶏肉，銀さわら，<br>生揚げ，★飲用牛乳 | ごぼう，干し椎茸，しめじ，<br>まいたけ，人参，大根，<br>★グリンピース | 米，もち米，大豆油，砂糖，<br>マヨネーズ（卵無），こんにゃく，<br>栗，さつま芋，片栗粉，<br>★揚げ油，ごま | 861 kcal<br>35.7 g<br>31.5 g<br>2.2 g |

※アレルギー食品には★を表示しています。献立は、学校行事や食材の都合により変更される場合があります。