11月予定献立表

E：エネルギー(kcal)
P：たんぱく質(g)
F：脂質(g)
食塩(g)
Ca：カルシウム(mg)

中学校	献立名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主にからだの組織をつくる食品 [たんぱく質・無機質]	主にエネルギーになる食品 [炭水化物・脂質]	主にからだの調子を整える食品 [ビタミン・食物せんい]		
2日 月	ごはん ふりかけ 白身魚フライ トマトスパゲッティ 玉ねぎのみそ汁	ほき ベーコン 油揚げ　みそ	志賀町産コシヒカリ　瀬戸風味ふりかけ【ごま・小麦・大豆】 小麦粉　パン粉　大豆油 スパゲティ　サラダ油　さとう	玉ねぎ　にんじん　ピーマン　にんにく 玉ねぎ　小松菜　えのきたけ　にんじん　ねぎ	E P F 食塩 Ca	844 31.2 23.9 3.2 339
4日 水	ごはん とり肉のレモンソース(小1,中2) ブロッコリーのてっぺんサラダ 豆乳のコーンポタージュ 県産かぼちゃプリン	とり肉 豆乳　生クリーム	志賀町産コシヒカリ 片栗粉　大豆油　さとう さとう　サラダ油 バター　米粉　コーンクリーム 県産かぼちゃプリン（かぼちゃペースト 牛乳 砂糖 水あめ 乳製品 加糖練乳）	レモン キャベツ　ブロッコリー　にんじん とうもろこし　玉ねぎ　パセリ	E P F 食塩 Ca	898 31.2 24.3 2.8 287
5日 木	ごはん 鮭のもみじ焼き きんぴらごぼう 豚肉と野菜のみそ汁 いちごタルト	さけ ちくわ（魚肉 でん粉 植物油 砂糖 食塩 ぶどう糖 寒天 粉あめ） ぶた肉　油揚げ　みそ	志賀町産コシヒカリ エッグケアマヨネーズ サラダ油　さとう　いりごま じゃがいも いちごタルト（小麦粉 マーガリン 砂糖 食塩 卵 フワーベースト 乳製品加糖れん乳 いちごいちごジャム 砂糖 ぶどう糖 脱糖練乳）	にんじん ごぼう　にんじん　こんにゃく　さやいんげん にんじん　大根　玉ねぎ　ねぎ	E P F 食塩 Ca	988 34.2 40.1 3.0 379
6日 金	ごはん ユーリンチー(小1,中2個) 春雨サラダ 中華ワンタンスープ	とり肉 水餃子（小麦粉　大豆粉　食塩　豚肉　鶏肉　キャベツ　砂糖　豚脂　醤油　生姜ペースト　植物油脂　みりん　砂糖　酒　ポークエキス　香辛料）	志賀町産コシヒカリ 片栗粉　大豆油　ごま油　さとう 春雨　さとう　ごま油　いりごま	ねぎ　しょうが　レモン きゅうり　にんじん　もやし にんじん　青梗菜　玉ねぎ　たけのこ　えのきたけ　ねぎ　しょうが	E P F 食塩 Ca	779 28.6 21.4 2.4 321
9日 月	ごはん ハンバーグ 青菜とツナのサラダ たまごスープ	ハンバーグ（豚肉 玉ねぎ 植物たん白 米粉フレーク 豚脂 砂糖 食塩） ツナ たまご	志賀町産コシヒカリ さとう さとう　ごま油 片栗粉	玉ねぎ　マッシュルーム　トマト　りんご 小松菜　キャベツ　もやし　とうもろこし たけのこ　玉ねぎ　ねぎ	E P F 食塩 Ca	726 28.2 19.1 3.5 473
10日 火	わかめごはん いわしおかか煮 鶏肉と根菜の煮物 なめこのみそ汁	わかめ いわしおかか煮（いわし　砂糖　醤油　本みりん　でん粉　かつお節　食塩） とり肉 とうふ　みそ	志賀町産コシヒカリ さとう	ごぼう　にんじん　れんこん　さやいんげん　こんにゃく　しいたけ 大根　にんじん　なめこ　ねぎ	E P F 食塩 Ca	724 28.0 18.5 3.3 390
11日 水	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き じゃこサラダ 豆腐のみそ汁	とり肉　塩こうじ　チーズ かたくちいわし とうふ　みそ	志賀町産コシヒカリ エッグケアマヨネーズ　パン粉　コーンフレーク さとう　ごま油　いりごま	キャベツ　にんじん　きゅうり　もやし にんじん　小松菜　玉ねぎ　ねぎ	E P F 食塩 Ca	758 33.2 19.7 2.7 338
12日 木	ごはん かつおカツ れんこんと青菜のごまあえ 沢煮椀	カツオカツ（かつお　たまねぎ　しょうが　パン粉　醤油　砂糖　食塩　かつおエキス　パン粉　小麦粉　植物油脂）大豆油 ぶた肉	志賀町産コシヒカリ さとう　ねりごま　いりごま	れんこん　もやし　小松菜　にんじん 大根　にんじん　ごぼう　しいたけ　ねぎ	E P F 食塩 Ca	753 25.5 21.0 2.7 404
13日 金	肉まん お豆とかぼちゃのコロッケ 大根とツナのナムル ラーメン ヨーグルト	ツナ ぶた肉　みそ ヨーグルト	肉まん（小麦粉 玉ねぎ 豚肉 豚脂 砂糖 たけのこ 醤油 糖質 ラード パン粉 イースト 植物油脂 塩 ごま油 生姜 香辛料） お豆とかぼちゃのコロッケ（かぼちゃ 砂糖 金時豆 黒豆 手仁豆 植物油脂 パン粉 小麦粉 食塩）大豆油 さとう　ごま油　いりごま さとう　ラーメン【小麦】　サラダ油	小松菜　にんじん　大根 にんじん　もやし　キャベツ　たけのこ　玉ねぎ　ねぎ　にんにく	E P F 食塩 Ca	659 26.4 29.3 3.2 374
16日 月	ごはん 豚肉の南部焼き 野菜とかまぼこの和え物 じゃがいものみそ汁	ぶた肉 かまぼこ（たら 昆布かつおエキス でん粉 みりん 塩 砂糖） みそ	志賀町産コシヒカリ いりごま さとう　すりごま じゃがいも	しょうが きゅうり　にんじん　もやし 小松菜　玉ねぎ　えのきたけ　ねぎ	E P F 食塩 Ca	752 28.6 23.3 2.3 286
17日 火	肉みそ丼(もち麦ごはん) (肉みそ) (野菜あえ) 春雨スープ みかん	ひき肉　大豆ミート　赤みそ	志賀町産コシヒカリ　志賀町産もち麦 ごま油　さとう さとう 春雨 みかん	玉ねぎ　にんにく ほうれんそう　にんじん　もやし にんじん　たけのこ　玉ねぎ　えのきたけ　ねぎ	E P F 食塩 Ca	808 28.9 21.9 3.0 298
18日 水	ごはん のりの佃煮 しいらの香味焼き 五目煮豆 油揚げのみそ汁 スティックケーキ	のり佃煮（醤油 水あめ 砂糖 あまのり ひとえぐさ でん粉 はちみつ 鰹節エキス 青のり かきエキス） しいら 大豆　牛肉 油揚げ　みそ	志賀町産コシヒカリ さとう　ごま油 さとう お米deショコラキャラメル味（豆乳　砂糖　米粉　植物油　大豆粉　ココアパウダー　食塩）	にんにく こんにゃく　ごぼう　にんじん　しいたけ 玉ねぎ　にんじん　しめじ　ねぎ	E P F 食塩 Ca	775 34.5 19.0 3.0 325
19日 木	ごはん 鶏肉と大豆のチリソース もやしの中華サラダ 野菜スープ	とり肉　大豆 ボロニアハム【乳・卵不使用】	志賀町産コシヒカリ 米粉　片栗粉　大豆油　ごま油　砂糖 さとう　ごま油	玉ねぎ　ねぎ　にんにく　しょうが もやし　きゅうり　とうもろこし 玉ねぎ　にんじん　たけのこ　青梗菜　ねぎ	E P F 食塩 Ca	872 35.3 23.5 2.7 412
20日 金	根菜カレー(もち麦ごはん) (根菜カレー) ひじきの彩りサラダ 志賀町りんご	ぶた肉　チーズ ひじき	志賀町産コシヒカリ　志賀町産もち麦 じゃがいも　サラダ油　カレールウ【乳・ごまペースト・バナナ】 さとう　ごま油	しょうが　にんにく　玉ねぎ　にんじん　れんこん　ごぼう　りんご　プルーン きゅうり　にんじん　もやし　とうもろこし 志賀町産りんご	E P F 食塩 Ca	879 27.6 24.8 3.6 346
24日 火	ごはん 豚肉のみそ焼き 切干大根の煮物 根菜汁	ぶた肉　みそ 油揚げ とり肉	志賀町産コシヒカリ さとう さとう さつまいも	しょうが 切干大根　にんじん　さやいんげん 大根　にんじん　ねぎ	E P F 食塩 Ca	832 31.2 24.8 2.6 313
25日 水	牛肉とごぼうの混ぜごはん チーズはんぺんフライ 野菜のお浸し 小松菜のみそ汁	牛肉 チーズはんぺんフライ（魚肉すり身 チーズ 卵白 植物油脂 砂糖 塩 パン粉 水あめ コーンフラワー） ロースハム 油揚げ　みそ	志賀町産コシヒカリ　さとう 大豆油 さとう	にんじん　ごぼう　えだまめ　しょうが にんじん　もやし　キャベツ 小松菜　ぶなしめじ　玉ねぎ　ねぎ	E P F 食塩 Ca	760 28.0 25.2 3.7 352
26日 木	ごはん さばの味噌煮 磯の香あえ 鶏肉と豆腐のすまし汁	さばのみそ煮（さば　みそ　砂糖　発酵調味料　でん粉） ツナ　のり とり肉　とうふ	志賀町産コシヒカリ さとう	ほうれんそう　とうもろこし　もやし 玉ねぎ　しいたけ　にんじん　ねぎ	E P F 食塩 Ca	804 35.7 25.6 2.8 327
27日 金	セルフチリコンカンドッグ (チリコンカン) マカロニサラダ コンソメスープ	ひき肉　大豆　ひよこ豆 とり肉	コッペパン（小麦粉 砂糖 マーガリン 発酵調味料 乳等を主原料とする食品 パン酵母 食塩 イーストフード） さとう　サラダ油 マカロニ　エッグケアマヨネーズ　さとう　サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ　にんじん　しょうが ブロッコリー　きゅうり　にんじん さやいんげん　にんじん　キャベツ　玉ねぎ	E P F 食塩 Ca	681 27.3 29.3 3.3 312
30日 月	ごはん ちくわの磯部揚げ キャベツの甘酢あえ すき焼き煮	ちくわ（魚肉 でん粉 植物油 砂糖 食塩 ぶどう糖 寒天 粉あめ）青のり 錦糸卵 牛肉　とうふ	志賀町産コシヒカリ 小麦粉　米粉　大豆油 さとう　いりごま さとう　車ふ	きゅうり　キャベツ　にんじん ごぼう　玉ねぎ　にんじん　白菜　えのきたけ　こんにゃく　ねぎ	E P F 食塩 Ca	831 33.2 21.7 3.0 384

※マヨネーズに卵はふくまれていません
※ハム・ベーコンには乳・卵がふくまれています
※都合により献立を変更する場合があります