



平成29年11月 給食献立表



日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副夕菜	牛 乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				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	種実類 油脂類 他			
1 (水)	麦ご飯 味噌汁	さんまの塩焼き ごぼうと牛肉のしぐれ煮 オクラのなめ茸和え	○	秋刀魚 牛肉 みそ	牛乳 わかめ いりこ	オクラ ねぎ	グリーンリーフ 生姜 なめこ・しめじ	米・押し麦 牛蒡 砂糖	サラダ油	925	32.2	40.9
2 (木)	わかめご 飯 味噌汁	れんこんと枝豆のふわふわつね 芋天 ほうれん草とえのきの和え物	○	鶏肉 豆腐 卵 みそ	牛乳 いりこ	ほうれん草 人参 ねぎ	玉葱 グリーンリーフ えりんぎ もやし	米・押し麦 山芋 蓮根 でんぷん・砂糖	サラダ油	864	41.8	24.8
6 (月)	麦ご飯 味噌汁	メンチカツ ごぼうのおかか和え スパゲッティサラダ	○	メンチカツ かつおぶし 厚揚げ・みそ	牛乳 いりこ	人参	グリーンリーフ 牛蒡 胡瓜・玉葱	米・押し麦 砂糖・とうもろこし マカロニ	ごま ソース マヨネーズ	950	33.8	33.2
7 (火)	麦ご飯 わかめ スープ	牛肉のブルコギ 揚げ春巻 大根と水菜のサラダ	○	牛肉 春巻	牛乳 わかめ	人参 ニラ	玉葱・大根 筍・水菜 生姜・にんにく	米・押し麦	ごま油 ごま サラダ油	958	32.4	33.2
8 (水)	麦ご飯 味噌汁	鯖の味噌煮 揚げ出し豆腐 インゲンのツナマヨ	○	鯖 豆腐・みそ ツナ	牛乳 わかめ いりこ	インゲン 人参 ねぎ	グリーンリーフ 白菜	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油 マヨネーズ	840	36.4	31.7
9 (木)	麦ご飯 澄まし汁	とろーりカツ丼 厚揚げと小松菜の煮物 キャベツのサラダ	○	豚肉 卵 厚揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ねぎ	玉葱 キャベツ 水菜	米・押し麦 パン粉・薄力粉	サラダ油	980	37.3	35.0
10 (金)	麦ご飯 けんちん 汁	チキンのグリル トマトソース ポテトのカレー煮 白菜のゆかり和え オレンジジュース	○	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	パセリ 人参 大葉	玉葱・白菜 にんにく グリーンリーフ 大根・椎茸	米・押し麦 砂糖・薄力粉 じゃがいも グリーンピース	サラダ油 カレー粉 オリーブ油	849	35.0	31.5
13 (月)	麦ご飯 味噌汁	クリーミーコーンフライ 大根のごま照り煮 春雨の酢物	○	グリーン豆 鶏肉 卵・みそ	牛乳 いりこ	人参 インゲン 南瓜・ねぎ	グリーンリーフ 大根 きくらげ	米・押し麦 春雨	サラダ油 ごま油 ごま	946	28.6	21.8
14 (火)	麦ご飯 澄まし汁	麻婆豆腐 インゲンのジャコ炒め キャベツとワカメのゴマ酢和え 黒ごまプリン	○	豚肉 豆腐・みそ 練り製品	牛乳 チリメン わかめ 生クリーム	インゲン 人参	玉葱・キャベツ 筍 生姜・にんにく 胡瓜	米・押し麦 でんぷん・砂糖 ゼラチン	サラダ油 ごま油 ごま	967	37.5	30.3
15 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚のカレー天ぷら 焼きソバ ポテトサラダ	○	白身魚 豚肉 ツナ・みそ	牛乳 いりこ	ピーマン・人参 ほうれん草	グリーンリーフ 玉葱	米・押し麦 でんぷん・砂糖 薄力粉	サラダ油 カレー粉・ソース マヨネーズ	897	34.1	24.3
16 (木)	高菜ご飯 かき玉汁	チキンの甘酢あん 切干大根の煮付 白和え	○	鶏肉 練り製品 豆腐・卵	牛乳	人参 ほうれん草 ねぎ	高菜・大根 グリーンリーフ しいたけ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蒟蒻	サラダ油 ごま	901	40.5	36.9
17 (金)	麦ご飯 澄まし汁	ひじき入り豆腐ハンバーグ 大豆としいたけの五目煮 ポテトサラダ	○	鶏肉 豆腐 卵 大豆	牛乳 ひじき わかめ	人参 ねぎ	玉葱・胡瓜 生姜・レタス 椎茸・牛蒡	米・押し麦・麩 蒟蒻・砂糖 グリーンピース じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	901	36.2	23.3
21 (火)	麦ご飯 味噌汁	回鍋肉 サッポロポテト 胡瓜とチリメンの和え物	○	豚肉 豆腐 みそ	牛乳・いりこ チリメン わかめ	ピーマン 人参 ねぎ	キャベツ 玉葱 胡瓜	米・押し麦 でんぷん・砂糖 じゃがいも	サラダ油	882	32.0	25.1
22 (水)	麦ご飯 味噌汁	さわらの立田天ぷら 蒟蒻の高菜炒め 蓮根の梅ドレサラダ 抹茶ゼリー	○	さわり みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 かいわれ ねぎ	グリーンリーフ 玉葱・生姜 高菜 キャベツ	米・押し麦・麩 砂糖・薄力粉・ゼラチン 蒟蒻・大豆・蓮根 とうもろこし	サラダ油 ソース ごま油 抹茶	907	32.7	22.4
24 (金)	麦ご飯 澄まし汁	チキンの照り焼き インゲンのソテー いもいもサラダ	○	鶏肉	牛乳 わかめ	インゲン 人参 かいわれ	グリーンリーフ 玉葱・胡瓜 えのき	米・押し麦 とうもろこし じゃがいも さつま芋	サラダ油 マヨネーズ	772	38.3	32.7
27 (月)	麦ご飯 赤だし汁	牛肉と白菜のすき焼き ジャーマンポテト 小松菜のお浸し	○	牛肉・豆腐 赤だしみそ ベーコン	牛乳 わかめ いりこ	人参 ねぎ・小松菜 ピーマン	白菜 玉葱 なめこ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 じゃがいも	サラダ油	845	36.6	28.2
30 (木)	麦ご飯 コンソメ スープ	カレーライス グリーンサラダ りんごのジャムト	○	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 アスパラ パセリ	玉葱・胡瓜・りんご 生姜・にんにく・レタス キャベツ・レモン	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 とうもろこし	カレー粉	875	29.2	29.6

11月は「食育・地産地消月間」です。  
福岡県産の野菜や果物を味わいましょう！



栄養価平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
898	898	35.0	29.7
食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5