

平成30年11月 給食献立表

| 日<br>(曜)  | 主食<br>一汁<br>汁物     | 主菜<br>副菜<br>副々菜                               | 牛<br>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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) |
|           |                    |   |        | 魚・肉・卵<br>大豆              | 牛乳・小<br>魚・海藻             | 緑黄色野菜                       | その他の野菜<br>果物                          | 穀類・いも類<br>砂糖                                | 種類<br>油脂類                |                 |              |           |
| 1<br>(木)  | わかめ<br>ご飯<br>味噌汁   | ひじき入り豆腐ハンバーグ<br>芋天・グレープフルーツ<br>大根の酢の物         | ○      | 豆腐<br>鶏肉<br>卵・味噌         | 牛乳・いりこ<br>わかめ<br>ひじき     | 人参<br>かいわれ<br>ねぎ            | 玉葱・もやし<br>生姜・グリーンリーフ<br>大根・グレープフルーツ   | 米・押し麦<br>さつまい芋<br>てんぷん・砂糖                   | サラダ油                     | 853             | 34.9         | 23.1      |
| 2<br>(金)  | 麦ご飯<br>かき玉汁        | チキンの甘酢あん<br>切干大根の煮付<br>白和え                    | ○      | 鶏肉<br>練り製品<br>豆腐・たまご     | 牛乳<br>人参<br>ねぎ           | 人参<br>玉葱<br>しいたけ            | グリーンリーフ<br>玉葱<br>しいたけ                 | 米・押し麦<br>てんぷん・砂糖<br>蒟蒻                      | サラダ油<br>ごま               | 923             | 40.9         | 36.6      |
| 5<br>(月)  | 麦ご飯<br>味噌汁         | メンチカツ<br>ごぼうと牛肉のしくれ煮<br>ポパイサラダ                | ○      | メンチカツ<br>牛肉・油揚げ<br>ツナ・味噌 | 牛乳<br>いりこ<br>人参<br>ねぎ    | ほうれん草<br>人参<br>ねぎ           | グリーンリーフ<br>牛蒡<br>玉葱・生姜                | 米・押し麦                                       | マヨネーズ<br>ソース             | 846             | 35.0         | 35.6      |
| 6<br>(火)  | 麦ご飯<br>わかめ<br>スープ  | 麻婆豆腐・黒ゴマプリン<br>サッポロポテト<br>オクラのなめ茸和え           | ○      | 豆腐<br>豚肉<br>生クリーム        | 牛乳<br>わかめ<br>生クリーム       | オクラ<br>人参<br>ねぎ             | 玉葱<br>筍・なめこ<br>生姜・にんにく                | 米・押し麦<br>てんぷん・砂糖<br>じゃがいも                   | サラダ油<br>ごま油<br>ごま        | 839             | 32.8         | 29.8      |
| 7<br>(水)  | 麦ご飯<br>味噌汁         | さんまの塩焼き<br>根菜煮<br>キャベツとわかめのゴマ酢和え              | ○      | 秋刀魚<br>鶏肉・味噌<br>練り製品     | 牛乳<br>わかめ<br>いりこ         | 人参<br>インゲン                  | 大根・椎茸・胡瓜<br>グリーンリーフ・キャベツ<br>牛蒡・しめじ    | 米・押し麦<br>蒟蒻・砂糖                              | サラダ油<br>ごま               | 952             | 41.3         | 42.5      |
| 8<br>(木)  | 麦ご飯<br>澄まし汁        | とろーりカツ丼<br>厚揚げと小松菜の煮物<br>大根と水菜のサラダ            | ○      | 豚肉<br>卵<br>厚揚げ           | 牛乳<br>わかめ                | 小松菜<br>人参<br>ねぎ             | 玉葱<br>大根<br>水菜                        | 米・押し麦<br>砂糖・薄力粉<br>てんぷん                     | サラダ油                     | 862             | 36.5         | 31.6      |
| 9<br>(金)  | 麦ご飯<br>けんちん<br>汁   | チキンのグリル トマトス<br>インゲンのソテー<br>スパゲッティサラダ         | ○      | 鶏肉<br>豆腐<br>油揚げ          | 牛乳<br>人参<br>ねぎ<br>インゲン   | パセリ<br>人参・ねぎ<br>トマト<br>インゲン | 玉葱・胡瓜<br>にんにく・ごぼう<br>グリーンリーフ・大根<br>椎茸 | 米・押し麦<br>てんぷん・砂糖<br>とうもろこし                  | サラダ油<br>オリーブ油<br>マヨネーズ   | 912             | 40.6         | 33.4      |
| 12<br>(月) | 麦ご飯<br>澄まし汁        | 白身魚フライ & グリーンリーフ<br>ごぼうのおかか煮<br>白菜のゆかり和え      | ○      | ほき<br>卵                  | 牛乳<br>人参<br>かいわれ         | 大葉<br>人参<br>かいわれ            | 牛蒡<br>白菜                              | 米・押し麦<br>パン粉・薄力粉<br>てんぷん・砂糖                 | サラダ油                     | 877             | 27.1         | 20.3      |
| 13<br>(火) | 麦ご飯<br>卵スープ        | 牛肉と豆腐のオイスター<br>ほうれん草としめじの炒め物<br>胡瓜とチリメンの和え物   | ○      | 牛肉<br>豆腐・卵               | 牛乳<br>チリメン<br>ねぎ         | ビーマン<br>人参・胡瓜<br>ほうれん草      | 玉ねぎ・胡瓜<br>生姜・にんにく<br>しめじ・もやし          | 米・押し麦                                       | サラダ油<br>オイスター<br>ごま      | 831             | 31.1         | 26.8      |
| 14<br>(水) | 麦ご飯<br>味噌汁         | 白身魚の香草焼き<br>肉じゃが<br>もやしとほうれん草の和え物             | ○      | 白身魚<br>豚肉・みそ<br>油揚げ      | 牛乳<br>わかめ<br>いりこ         | ほうれん草<br>人参<br>ねぎ           | 生姜・にんにく<br>グリーンリーフ<br>もやし             | 米・押し麦<br>じゃがいも・砂糖<br>グリーンピース                | ごま油                      | 788             | 35.3         | 13.5      |
| 15<br>(木) | じゃこ<br>ご飯<br>澄まし汁  | とんかつ<br>ひじきの煮物<br>蓮根とコーンのサラダ                  | ○      | 豚肉<br>卵<br>鶏肉            | 牛乳<br>チリメン<br>ひじき<br>わかめ | 人参<br>ねぎ                    | グリーンリーフ                               | 米・押し麦<br>てんぷん・砂糖<br>パン粉・薄力粉<br>蓮根・とうもろこし    | サラダ油<br>マヨネーズ            | 95              | 38.7         | 39.3      |
| 16<br>(金) | 麦ご飯<br>味噌汁         | チキンの照り焼き<br>大根のそぼろ煮<br>いもいもサラダ<br>オレンジジュース    | ○      | 鶏肉<br>鶏肉<br>みそ           | 牛乳<br>わかめ<br>いりこ         | 人参<br>南瓜<br>ねぎ              | グリーンリーフ<br>大根<br>胡瓜<br>えのき            | 米・押し麦<br>グリーンピース<br>てんぷん・砂糖<br>じゃがいも        | ごま<br>マヨネーズ              | 916             | 40.6         | 33.4      |
| 19<br>(月) | 麦ご飯<br>味噌汁         | 焼き肉<br>蒟蒻の高菜炒め<br>ごぼうサラダ                      | ○      | 牛肉<br>豆腐・みそ              | 牛乳<br>わかめ<br>いりこ         | ビーマン・人参<br>ねぎ               | 玉葱<br>高菜<br>牛蒡                        | 米・押し麦<br>蒟蒻・砂糖                              | サラダ油<br>ソース・ごま油<br>マヨネーズ | 910             | 32.0         | 31.1      |
| 20<br>(火) | 麦ご飯<br>中華<br>スープ   | 八宝菜<br>餃子の二色揚げ<br>春雨の酢物                       | ○      | 豚肉・豆腐<br>えび<br>卵・餃子      | 牛乳<br>青海苔<br>わかめ         | 人参<br>キヌサヤ<br>ねぎ            | さくらげ・玉ねぎ<br>筍・白菜<br>しいたけ・胡瓜           | 米・押し麦<br>てんぷん・砂糖<br>春雨                      | サラダ油<br>カレー粉<br>ごま・ごま油   | 845             | 31.1         | 18.7      |
| 21<br>(水) | 麦ご飯<br>味噌汁         | さわらの立田天ぷら<br>大豆としいたけの五目煮<br>南瓜サラダ<br>抹茶ゼリー    | ○      | さわら<br>大豆<br>みそ          | 牛乳<br>わかめ<br>いりこ         | 人参<br>南瓜<br>ねぎ・抹茶           | グリーンリーフ・キャベツ<br>玉葱・生姜<br>椎茸・胡瓜<br>牛蒡  | 米・押し麦<br>てんぷん・砂糖<br>蒟蒻・小豆<br>グリーンピース        | サラダ油<br>マヨネーズ            | 997             | 35.6         | 26.8      |
| 22<br>(木) | かしわ<br>麦ご飯<br>澄まし汁 | れんこんと枝豆のふわふわつくね<br>金平大根<br>ほうれん草とえのきのからし和え    | ○      | 鶏肉<br>豆腐<br>卵            | 牛乳                       | 人参<br>インゲン                  | 玉葱・生姜<br>牛蒡・大根<br>しいたけ<br>グリーンリーフ     | 米・押し麦<br>蒟蒻・砂糖<br>山芋・枝豆<br>蓮根・てんぷん          | ごま<br>ごま油<br>サラダ油        | 773             | 38.7         | 19.5      |
| 26<br>(月) | 麦ご飯<br>味噌汁         | 豆腐野菜ハンバーグ<br>ジャーマンポテト<br>蓮根の梅ドレサラダ<br>オレンジゼリー | ○      | 豆腐ハンバーグ<br>ベーコン<br>みそ    | 牛乳<br>わかめ<br>いりこ         | 人参<br>ビーマン<br>かいわれ<br>ねぎ    | グリーンリーフ<br>玉葱<br>キャベツ<br>オレンジ         | 米・押し麦<br>てんぷん・砂糖<br>じゃがいも・ゼラチン<br>蓮根・とうもろこし | サラダ油                     | 829             | 31.0         | 19.8      |
| 27<br>(火) | 麦ご飯<br>わかめ<br>スープ  | 牛肉のブルコギ<br>揚げ春巻<br>キャベツのツナ和え                  | ○      | 牛肉<br>春巻<br>ツナ           | 牛乳<br>わかめ                | 人参<br>ニラ                    | 玉葱・キャベツ<br>筍・胡瓜<br>生姜・にんにく            | 米・押し麦<br>てんぷん・砂糖<br>とうもろこし                  | サラダ油<br>ごま・ごま油<br>マヨネーズ  | 902             | 30.1         | 39.9      |
| 28<br>(水) | 麦ご飯<br>味噌汁         | 白身魚の卵焼き<br>蓮根と蒟蒻の炒め煮<br>ポテトサラダ                | ○      | パサ<br>卵<br>豆腐・みそ         | 牛乳<br>わかめ<br>いりこ         | パセリ<br>人参<br>ねぎ             | 玉葱・胡瓜<br>グリーンリーフ                      | 米・押し麦・蓮根<br>薄力粉・とうもろこし<br>じゃがいも・砂糖          | マヨネーズ<br>サラダ油<br>ごま      | 900             | 33.4         | 35.4      |
| 29<br>(木) | 麦ご飯<br>コンソメ<br>スープ | チーズカレー<br>大根のコンソメ煮<br>グリーンサラダ                 | ○      | 豚肉<br>ベーコン               | 牛乳<br>チーズ                | 人参<br>アスパラ<br>パセリ           | 玉葱・胡瓜<br>生姜・にんにく<br>キャベツ・レタス          | 米・押し麦<br>じゃがいも・砂糖<br>とうもろこし                 | サラダ油                     | 903             | 31.6         | 35.4      |
| 30<br>(金) | 麦ご飯<br>赤だし汁        | 牛肉と白菜のすき焼き<br>切干大根の炒煮<br>小松菜のお浸し              | ○      | 牛肉<br>豆腐・赤出汁味噌<br>練り製品   | 牛乳<br>わかめ<br>いりこ         | 人参・ねぎ<br>インゲン<br>小松菜        | 玉葱・なめこ<br>深ねぎ<br>大根                   | 米・押し麦<br>てんぷん・砂糖<br>蒟蒻                      |                          | 896             | 34.0         | 25.6      |

|  |     |      |      |
|--|-----|------|------|
| 栄養価平均値                                 | 840 | 34.9 | 29.4 |
| 食事摂取基準/3(めやす)<br>※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう | 883 | 30.0 | 24.5 |