

平成30年11月 給食献立表

日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	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	種類 油脂類			
1 (木)	わかめ ご飯 味噌汁	ひじき入り豆腐ハンバーグ 芋天・グレープフルーツ 大根の酢の物	○	豆腐 鶏肉 卵・味噌	牛乳・いりこ わかめ ひじき	人参 かいわれ ねぎ	玉葱・もやし 生姜・グリーンリーフ 大根・グレープフルーツ	米・押し麦 さつまい芋 てんぷん・砂糖	サラダ油	853	34.9	23.1
2 (金)	麦ご飯 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・たまご	牛乳 人参 ねぎ	人参 玉葱 しいたけ	グリーンリーフ 玉葱 しいたけ	米・押し麦 てんぷん・砂糖 蒟蒻	サラダ油 ごま	923	40.9	36.6
5 (月)	麦ご飯 味噌汁	メンチカツ ごぼうと牛肉のしくれ煮 ポパイサラダ	○	メンチカツ 牛肉・油揚げ ツナ・味噌	牛乳 いりこ 人参 ねぎ	ほうれん草 人参 ねぎ	グリーンリーフ 牛蒡 玉葱・生姜	米・押し麦	マヨネーズ ソース	846	35.0	35.6
6 (火)	麦ご飯 わかめ スープ	麻婆豆腐・黒ゴマプリン サッポロポテト オクラのなめ茸和え	○	豆腐 豚肉 生クリーム	牛乳 わかめ 生クリーム	オクラ 人参 ねぎ	玉葱 筍・なめこ 生姜・にんにく	米・押し麦 てんぷん・砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま	839	32.8	29.8
7 (水)	麦ご飯 味噌汁	さんまの塩焼き 根菜煮 キャベツとわかめのゴマ酢和え	○	秋刀魚 鶏肉・味噌 練り製品	牛乳 わかめ いりこ	人参 インゲン	大根・椎茸・胡瓜 グリーンリーフ・キャベツ 牛蒡・しめじ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖	サラダ油 ごま	952	41.3	42.5
8 (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 大根と水菜のサラダ	○	豚肉 卵 厚揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ねぎ	玉葱 大根 水菜	米・押し麦 砂糖・薄力粉 てんぷん	サラダ油	862	36.5	31.6
9 (金)	麦ご飯 けんちん 汁	チキンのグリル トマトス インゲンのソテー スパゲッティサラダ	○	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 人参 ねぎ インゲン	パセリ 人参・ねぎ トマト インゲン	玉葱・胡瓜 にんにく・ごぼう グリーンリーフ・大根 椎茸	米・押し麦 てんぷん・砂糖 とうもろこし	サラダ油 オリーブ油 マヨネーズ	912	40.6	33.4
12 (月)	麦ご飯 澄まし汁	白身魚フライ & グリーンリーフ ごぼうのおかか煮 白菜のゆかり和え	○	ほき 卵	牛乳 人参 かいわれ	大葉 人参 かいわれ	牛蒡 白菜	米・押し麦 パン粉・薄力粉 てんぷん・砂糖	サラダ油	877	27.1	20.3
13 (火)	麦ご飯 卵スープ	牛肉と豆腐のオイスター ほうれん草としめじの炒め物 胡瓜とチリメンの和え物	○	牛肉 豆腐・卵	牛乳 チリメン ねぎ	ビーマン 人参・胡瓜 ほうれん草	玉ねぎ・胡瓜 生姜・にんにく しめじ・もやし	米・押し麦	サラダ油 オイスター ごま	831	31.1	26.8
14 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚の香草焼き 肉じゃが もやしとほうれん草の和え物	○	白身魚 豚肉・みそ 油揚げ	牛乳 わかめ いりこ	ほうれん草 人参 ねぎ	生姜・にんにく グリーンリーフ もやし	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 グリーンピース	ごま油	788	35.3	13.5
15 (木)	じゃこ ご飯 澄まし汁	とんかつ ひじきの煮物 蓮根とコーンのサラダ	○	豚肉 卵 鶏肉	牛乳 チリメン ひじき わかめ	人参 ねぎ	グリーンリーフ	米・押し麦 てんぷん・砂糖 パン粉・薄力粉 蓮根・とうもろこし	サラダ油 マヨネーズ	95	38.7	39.3
16 (金)	麦ご飯 味噌汁	チキンの照り焼き 大根のそぼろ煮 いもいもサラダ オレンジジュース	○	鶏肉 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 南瓜 ねぎ	グリーンリーフ 大根 胡瓜 えのき	米・押し麦 グリーンピース てんぷん・砂糖 じゃがいも	ごま マヨネーズ	916	40.6	33.4
19 (月)	麦ご飯 味噌汁	焼き肉 蒟蒻の高菜炒め ごぼうサラダ	○	牛肉 豆腐・みそ	牛乳 わかめ いりこ	ビーマン・人参 ねぎ	玉葱 高菜 牛蒡	米・押し麦 蒟蒻・砂糖	サラダ油 ソース・ごま油 マヨネーズ	910	32.0	31.1
20 (火)	麦ご飯 中華 スープ	八宝菜 餃子の二色揚げ 春雨の酢物	○	豚肉・豆腐 えび 卵・餃子	牛乳 青海苔 わかめ	人参 キヌサヤ ねぎ	さくらげ・玉ねぎ 筍・白菜 しいたけ・胡瓜	米・押し麦 てんぷん・砂糖 春雨	サラダ油 カレー粉 ごま・ごま油	845	31.1	18.7
21 (水)	麦ご飯 味噌汁	さわらの立田天ぷら 大豆としいたけの五目煮 南瓜サラダ 抹茶ゼリー	○	さわら 大豆 みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 南瓜 ねぎ・抹茶	グリーンリーフ・キャベツ 玉葱・生姜 椎茸・胡瓜 牛蒡	米・押し麦 てんぷん・砂糖 蒟蒻・小豆 グリーンピース	サラダ油 マヨネーズ	997	35.6	26.8
22 (木)	かしわ 麦ご飯 澄まし汁	れんこんと枝豆のふわふわつくね 金平大根 ほうれん草とえのきのからし和え	○	鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 インゲン	玉葱・生姜 牛蒡・大根 しいたけ グリーンリーフ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 山芋・枝豆 蓮根・てんぷん	ごま ごま油 サラダ油	773	38.7	19.5
26 (月)	麦ご飯 味噌汁	豆腐野菜ハンバーグ ジャーマンポテト 蓮根の梅ドレサラダ オレンジゼリー	○	豆腐ハンバーグ ベーコン みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 ビーマン かいわれ ねぎ	グリーンリーフ 玉葱 キャベツ オレンジ	米・押し麦 てんぷん・砂糖 じゃがいも・ゼラチン 蓮根・とうもろこし	サラダ油	829	31.0	19.8
27 (火)	麦ご飯 わかめ スープ	牛肉のブルコギ 揚げ春巻 キャベツのツナ和え	○	牛肉 春巻 ツナ	牛乳 わかめ	人参 ニラ	玉葱・キャベツ 筍・胡瓜 生姜・にんにく	米・押し麦 てんぷん・砂糖 とうもろこし	サラダ油 ごま・ごま油 マヨネーズ	902	30.1	39.9
28 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚の卵焼き 蓮根と蒟蒻の炒め煮 ポテトサラダ	○	パサ 卵 豆腐・みそ	牛乳 わかめ いりこ	パセリ 人参 ねぎ	玉葱・胡瓜 グリーンリーフ	米・押し麦・蓮根 薄力粉・とうもろこし じゃがいも・砂糖	マヨネーズ サラダ油 ごま	900	33.4	35.4
29 (木)	麦ご飯 コンソメ スープ	チーズカレー 大根のコンソメ煮 グリーンサラダ	○	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 アスパラ パセリ	玉葱・胡瓜 生姜・にんにく キャベツ・レタス	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 とうもろこし	サラダ油	903	31.6	35.4
30 (金)	麦ご飯 赤だし汁	牛肉と白菜のすき焼き 切干大根の炒煮 小松菜のお浸し	○	牛肉 豆腐・赤出汁味噌 練り製品	牛乳 わかめ いりこ	人参・ねぎ インゲン 小松菜	玉葱・なめこ 深ねぎ 大根	米・押し麦 てんぷん・砂糖 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) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5