

11月献立表

令和5年10月26日
府中町立府中中学校

日曜日	1年	2年	3年	献立	材 料			エネルギー たんぱく質	日曜日	1年	2年	3年	献立	材 料			エネルギー たんぱく質
					赤色(血や肉を作るもの)	黄色(力や体温となるもの)	緑色(体の調子をよくなるもの)							赤色(血や肉を作るもの)	黄色(力や体温となるもの)	緑色(体の調子をよくなるもの)	
1	○	○	○	牛乳 スープパグティ れんこんとツナのマヨネーズサラダ 手作りオープンアップパイ	牛乳 豚肉 まぐろ油煮・しらす干し	ソフト麺・油 白ごま・ノンエッグマヨネーズ・砂糖 パイシート・砂糖・バター	玉ねぎ・セロリ・にんじん・コーン えのきたけ・パセリ・にんにく れんこん・キャベツ・にんじん・小松菜 りんご・レモン果汁	756kcal 27.1g	16	○	○	○	牛乳 ごはん ししゃもの磯辺揚げ 根菜のきんぴら えのきのすまし汁	牛乳 米 ししゃも・青のり 豚肉・油揚げ はんぺん・わかめ	米 天ぷら粉・油 ごま油・砂糖・白ごま	れんこん・にんじん・ごぼう・いんげん こんにやく 玉ねぎ・にんじん・えのきたけ・白ねぎ	770kcal 27.6g
2	○	○	×	牛乳 ごはん 白身魚のパーベキューソース 豆腐とたまごのスープ	牛乳 ほき 豆腐・わかめ・たまご	米 でんぶん・小麦粉・油・砂糖 ごま油・でんぶん	玉ねぎ・にんじん・しめじ・ピーマン 玉ねぎ・にんじん・えのきたけ	779kcal 31.9g	17	○	○	○	牛乳 2色揚げパン キャベツのしそマヨサラダ ポトフ	牛乳 ココア・きな粉 ちくわ 鶏肉・ウインナー	コッペパン・砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ・にんじん・小松菜 玉ねぎ・にんじん・大根・パセリ	721kcal 26.1g
6	○	○	×	牛乳 ごはん マーボー豆腐 ひじきとチーズのサラダ	牛乳 豆腐・豚肉・赤みそ ひじき・まぐろ油煮・サラダチーン	米 油・ごま油・でんぶん 油・白ごま・砂糖	干しいたけ・玉ねぎ・にんじん たけのこ・しょうが・にんにく・白ねぎ キャベツ・にんじん・小松菜	763kcal 30.6g	20	×	×	○	牛乳 ピピンパ キムチと春雨のスープ	牛乳 牛肉・豚肉 鶏肉・みそ	米・麦・砂糖・ごま油 春雨・ごま油	にんにく・もやし・にんじん・小松菜 キムチ・玉ねぎ・にんじん・にら 干しいたけ・白菜	786kcal 25.7g
7	○	○	×	牛乳 もふりごはん 小さいわしの梅の香揚げ 赤だし	牛乳 ちくわ・油揚げ 小さいわしの梅の香揚げ 生揚げ・わかめ・赤みそ・みそ	米・油・砂糖 油 麩	にんじん・ごぼう・干しいたけ こんにやく・いんげん 玉ねぎ・にんじん・えのきたけ・白ねぎ	771kcal 29.1g	21	×	×	○	牛乳 ごはん 手作り春巻き キャベツの中華あえ わかめスープ	牛乳 米 春雨・砂糖・ごま油・油 小麦粉・春巻きの皮・でんぶん ごま油・砂糖・ラー油・白ごま わかめ・鶏肉	もやし・にら・しょうが キャベツ・小松菜・にんじん 玉ねぎ・にんじん・えのきたけ	746kcal 24.7g	
8	○	○	○	牛乳 ちゃんぽんうどん 切り干し大根のナムル たまご蒸しパン	牛乳 豚肉・ちくわ・豆乳 ハム・塩昆布 たまご	うどん・ごま油・ラー油 砂糖・ごま油・白ごま 小麦粉・砂糖・油	白菜・玉ねぎ・にんじん・にら コーン・しょうが 切り干し大根・小松菜・にんじん	737kcal 26.6g	22	○	○	○	牛乳 野菜ラーメン 塩昆布あえ 手作りカレーまん風	牛乳 豚肉 塩昆布 豚肉	中華めん・油 ごま油・白ごま ホットケーキミックス・砂糖・ごま油	にんじん・コーン・キャベツ・玉ねぎ・白ねぎ 大根・にんじん・小松菜 玉ねぎ・にんじん	745kcal 27.3g
9	○	○	○	牛乳 中華おこわ 揚げぎょうざ ビーフンスープ	牛乳 鶏肉 ぎょうざ 豚肉	アルファ化米・油・ごま油 油 ビーフン・ごま油	干しいたけ・にんじん・たけのこ・枝豆 にんじん・玉ねぎ・チンゲンサイ	734kcal 22.7g	24	○	○	○	牛乳 バターパン スペイン風オムレツ かぼちゃのラタトゥイユ ABCスープ	牛乳 ウインナー・たまご ベーコン	バターパン じゃがいも・油・砂糖 砂糖・オリーブ油 マカロニ・油	玉ねぎ・パセリ にんにく・かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん ピーマン・しめじ・トマト缶 にんじん・マッシュルーム・セロリ・玉ねぎ キャベツ・パセリ	745kcal 29.8g
10	○	○	○	牛乳 黒糖パン 鶏肉のハーブ焼き コーンサラダ 秋野菜のクリームスープ	牛乳 鶏肉 ウインナー・牛乳 白いんげん豆のペースト	黒糖パン 砂糖・オリーブ油 バター	パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン 玉ねぎ・にんじん・かぶ・白菜 ブロッコリー	756kcal 32.5g	27	○	○	○	牛乳 ごはん 肉豆腐 ゆずドレッシングあえ	牛乳 豚肉・焼き豆腐 ハム	米 油・砂糖 砂糖・油	玉ねぎ・干しいたけ・こんにやく えのきたけ・にんじん・ごぼう・白ねぎ キャベツ・小松菜・にんじん・コーン・ゆず	745kcal 26.5g
13	○	○	×	牛乳 ごはん 田舎風煮しめ 沢煮椀 味付けのり	牛乳 鶏肉・さつま揚げ 豚肉・油揚げ のり	米 里いも・油・砂糖	大根・れんこん・こんにやく にんじん・干しいたけ・いんげん ごぼう・にんじん・えのきたけ たけのこ・三つ葉	780kcal 30.4g	28	○	○	○	牛乳 秋野菜カレーライス ブロッコリーとハムのサラダ	牛乳 豚肉・牛乳 ハム	米・麦・じゃがいも・油 オリーブ油・砂糖	玉ねぎ・にんじん・しめじ・えのきたけ れんこん・大根・にんにく・しょうが・トマト缶 ブロッコリー・キャベツ・にんじん	780kcal 21.7g
14	○	○	×	牛乳 ごはん 手作りコロッケ 小松菜のごまあえ わかめのみそ汁	牛乳 牛肉 豆腐・油揚げ・わかめ・みそ	米 じゃがいも・油・小麦粉・パン粉 白ごま・砂糖	玉ねぎ キャベツ・にんじん・小松菜 かぶ・玉ねぎ・にんじん・白ねぎ	859kcal 27.7g	29	○	○	○	牛乳 わかめうどん 切り干し大根と小松菜のごまマヨサラダ 豆腐きなこドーナツ	牛乳 豚肉・わかめ・油揚げ まぐろ油煮 豆腐・きな粉	うどん 白ごま・ノンエッグマヨネーズ・砂糖 ホットケーキミックス・砂糖・油	玉ねぎ・にんじん・えのきたけ・白ねぎ 切り干し大根・小松菜・にんじん	794kcal 32.4g
15	○	○	×	牛乳 イタリアンスパグティ 大豆とツナのサラダ ゆず蒸しパン	牛乳 豚肉・ウインナー 大豆・まぐろ油煮 たまご	スパグティ・油 白ごま・油・砂糖 小麦粉・砂糖・油	玉ねぎ・にんにく・にんじん ピーマン・マッシュルーム キャベツ・にんじん・小松菜 ゆず	734kcal 28.2g	30	○	○	○	牛乳 ごはん さばの香味だれ ひじき・豚肉・ちくわ・さつま揚げ ゆずのつべい汁	牛乳 米 さば ひじき・豚肉・ちくわ・さつま揚げ 鶏肉・生揚げ	砂糖・ごま油・でんぶん・白ごま 油・砂糖 里いも・ごま油	にんにく・しょうが にんじん・ごぼう・こんにやく・いんげん しめじ・にんじん・大根	811kcal 35.1g