11 月 の 予 定 献 立 表

2019年11月　　熊野市立入鹿中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 ｶﾙｼｳﾑ
1 金	ごはん	○	高野豆腐の卵とじ煮 三色なます ふりかけ（のりたま）	牛乳, 鶏肉, 高野豆腐, たまご, ツナ, かつお節	米, じゃがいも, 砂糖, ごま	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, だいこん, きゅうり, レモン果汁	592 kcal 25.8 g 16.1 g 352 mg
5 火	ごはん	○	豚肉とキャベツのみそ炒め バンサンスー	牛乳, 豚肉, 厚揚げ, みそ, ハム	米, 油, 砂糖, ごま油, かたくり粉, はるさめ	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり	597 kcal 21.7 g 18.5 g 356 mg
6 水	親子丼	○	ごま酢あえ	牛乳, 鶏肉, たまご	米, 砂糖, ごま, ごま油	玉ねぎ, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	618 kcal 25.3 g 19.5 g 312 mg
7 木	ごはん	○	さんまのしょうが煮 三色おひたし 大根のみそ汁	牛乳, さんま, かつお節, 煮干し, 油揚げ, みそ	米, 砂糖	しょうが, キャベツ, こまつな, にんじん, だいこん, ねぎ	631 kcal 25.7 g 22.4 g 373 mg
8 金	ごはん	○	八宝菜 大豆とじゃこの揚げ煮	牛乳, 豚肉, いか, うずら卵(缶）, 大豆, しらす干し	米, 油, かたくり粉, ごま油, 油, 砂糖, ごま	しょうが, にんじん, たけのこ, 玉ねぎ, キャベツ	647 kcal 28.9 g 21.1 g 341 mg
11 月	ごはん（少なめ）	○	やきそば 大根サラダ	牛乳, 豚肉, いか, 竹輪	米, 中華めん, 油, マヨネーズ, ごま	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, だいこん, きゅうり	594 kcal 20.2 g 18.4 g 291 mg
12 火	ごはん	○	いかのフライﾀﾆｵﾝｿｰｽ ブロッコリーのおかかあえ ワンタンスープ	牛乳, いか, たまご, かつお節, 豚肉	米, 薄力粉, パン粉, 油, 砂糖, 油, ワンタン	玉ねぎ, ブロッコリー, しょうが, にんじん, キャベツ, ねぎ	621 kcal 27.7 g 18.0 g 282 mg
13 水	ごはん（少なめ）	○	カレーうどん ごまマヨネーズあえ 果物（かき）	牛乳, 豚肉, 竹輪	米, うどん, かたくり粉, マヨネーズ, ごま	玉ねぎ, にんじん, 白ねぎ, キャベツ, きゅうり, かき	585 kcal 20.1 g 17.8 g 305 mg
14 木	ごはん	○	お好み焼き風卵焼き ひじきの炒め煮	牛乳, するめいか, むきえび, たまご, かつお節, あおのり, 鶏肉, ひじき, 厚揚げ	米, 薄力粉, 油, 砂糖, こんにゃく	キャベツ, にんじん	612 kcal 24.8 g 18.8 g 380 mg
15 金	ごはん	○	鯖の味噌煮 キャベツと小松菜のおかかあえ けんちん汁	牛乳, まさば, 米みそ, かつお節, 鶏肉, 豆腐	米, 砂糖, 油, こんにゃく, さといも, ごま油	しょうが, キャベツ, こまつな, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	645 kcal 29.1 g 21.3 g 310 mg
16 土	カレーライス	○	フルーツヨーグルト 福神漬	牛乳, 豚肉, ヨーグルト	米, 油, じゃがいも, バター, 薄力粉	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, パイン(缶), もも(缶), みかん（缶）, りんご, 福神漬	645 kcal 19.8 g 17.0 g 300 mg
18 月	文化祭の振替休業日						
19 火	ビビンバ	○	わかめのスープ のり	牛乳, 牛肉, みそ, たまご, 豆腐, わかめ, ベーコン	米, 油, ごま, 砂糖	にんにく, ほうれんそう, にんじん, もやし, 玉ねぎ, ねぎ, のり	659 kcal 26.3 g 21.5 g 415 mg
20 水	ごはん	○	鶏肉とじゃがいもの炒め煮 ツナサラダ	牛乳, 鶏肉, ツナ	米, 油, じゃがいも, 砂糖, マヨネーズ	にんじん, 玉ねぎ, レモン果汁, キャベツ, きゅうり	614 kcal 19.6 g 18.9 g 269 mg
21 木	ごはん	○	鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳, 鶏肉, 煮干し, 油揚げ, みそ	米, じゃがいも, マヨネーズ	にんにく, しょうが, にんじん, きゅうり, コーン, 玉ねぎ, えのきたけ, ねぎ	633 kcal 27.3 g 19.3 g 319 mg
22 金	ごはん	○	きのこのクリームシチュー ブロッコリーのサラダ	牛乳, 豚肉, 牛乳, ハム	米, 油, じゃがいも, 薄力粉, バター, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, ぶなしめじ, 生しいたけ, パセリ, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり	639 kcal 20.8 g 21.9 g 312 mg
25 月	ごはん	○	おでん コーンサラダ	牛乳, こんぶ, 竹輪, 平天, 厚揚げ, うずら卵(缶）, ハム	米, 砂糖, こんにゃく, さといも, マヨネーズ	だいこん, コーン, キャベツ, にんじん, きゅうり	621 kcal 23.4 g 21.0 g 346 mg
26 火	ごはん	○	ヘルシーハンバーグ 粉ふきいも 青梗菜のスープ	牛乳, 牛ひき肉, 豚ひき肉, 豆腐, たまご, チーズ, ベーコン	米, パン粉, じゃがいも	玉ねぎ, パセリ, チンゲンサイ, にんじん	620 kcal 23.0 g 19.5 g 340 mg
27 水	ごはん	○	ポークビーンズ ハムサラダ	牛乳, 豚肉, ベーコン, 大豆, ハム	米, 油, じゃがいも, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, きゅうり	641 kcal 24.4 g 19.4 g 294 mg
28 木	ちらしずし	○	豚汁 くだもの（みかん）	牛乳, 刻み昆布, ツナ, たまご, のり, 豚肉, 豆腐, みそ	米, 砂糖, 砂糖, 油	にんじん, ごぼう, たけのこ, だいこん, はくさい, ねぎ, みかん	593 kcal 21.2 g 12.8 g 353 mg
29 金	ごはん	○	さばの竜田揚げ ほうれん草ともやしのﾅﾑﾙ 豆腐スープ	牛乳, さば, 豚肉, 豆腐	米, かたくり粉, 油, ごま, 砂糖, ごま油	しょうが, ほうれんそう, もやし, にんじん, キャベツ, ねぎ	670 kcal 28.1 g 24.6 g 297 mg

感謝の心を大切に

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をし、食事を大切にいただきましょう。