

🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱 [11 月 献 立 表] 🍱🍱🍱🍱🍱🍱🍱

木本中学校

日	主食	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		エネルギー たんぱく質 カルシウム
1金	ごはん	カレー肉じゃが 大根サラダ 手作りふりかけ	豚肉 ちくわ しらす	花かつお 塩昆布	米 サラダ油 じゃがいも	三温糖 いりごま マヨネーズ	きゅうり 人参 大根 玉葱		711 kcal 19.0 g 103 mg
5火	ごはん	キャベツと豚肉のみそ炒め 三色なます	豚肉 みそ ツナ		米 サラダ油 三温糖	ごま油 片栗粉	キャベツ ピーマン きゅうり	人参 しょうが 大根 玉葱	714 kcal 19.0 g 80 mg
6水	チャーハン	白菜のスープ ごまだれサラダ	焼き豚 たまご 豚肉	ローズハム	米 サラダ油 三温糖	ごま油 すりごま	にんにく しょうが キャベツ	白菜 ねぎ きゅうり	719 kcal 24.4 g 145 mg
7木	ごはん	さんまの揚げに けんちん汁	さんま 豚肉 豆腐		米 片栗粉 大豆油	三温糖 こんにゃく	ほうれん草 人参	ねぎ	769 kcal 22.7 g 66 mg
8金	ごはん	おでん ハムサラダ ヨーグルト	平天 厚揚げ 鶏肉 ヨーグルト	昆布 うずら卵 鶏肉 ヨーグルト	米 三温糖 こんにゃく	じゃがいも サラダ油	きゃべつ きゅうり 大根	人参 玉葱	752 kcal 28.5 g 263 mg
11月	ごはん	すき焼き風煮 ツナサラダ	牛肉 焼き豆腐 ツナ		米 しらたき 三温糖	サラダ油 マヨネーズ マカロニ	きゃべつ きゅうり 白菜	人参 ねぎ 玉葱	789 kcal 19.0 g 141 mg
12火	ごはん	しいらのケチャップソース ブロッコリーのおかか和え 豚汁	しいら 花かつお 豆腐 みそ 豚肉		米 小麦粉 パン粉	サラダ油 じゃがいも	ブロッコリー 玉葱 人参	ごぼう 大根 ねぎ	744 kcal 33.3 g 91 mg
13水	カレーライス	フルーツのヨーグルト和え 福神漬け	豚肉 ヨーグルト		米 サラダ油 じゃがいも	バター 小麦粉	にんにく 玉葱 人参	もも りんご セロリ	801 kcal 15.7 g 112 mg
14木	ごはん	お好み焼き風卵焼き 豚肉とひじきの炒め煮	いか 豚肉 卵	油揚げ ひじき 青のり	米 サラダ油 小麦粉	こんにゃく 三温糖	きゃべつ 人参		758 kcal 23.2 g 148 mg
15金	ごはん	ポークビーンズ 新婦入りコールスローサラダ	ベーコン 豚肉 大豆		米 サラダ油 じゃがいも	三温糖 マヨネーズ	きゃべつ きゅうり 玉葱	人参 トマト	720 kcal 18.5 g 79 mg
18月	ワカメご飯	スパゲティナポリタン 大根サラダ ヨーグルト	チーズ ウィンナー ベーコン	ちくわ ヨーグルト	米 オリーブ油 スパゲティ マヨネーズ 三温糖		トマト ピーマン きゅうり	人参 玉葱 大根	733 kcal 20.4 g 169 mg
19火	ピビンバ	のっぺい汁	豚肉 厚揚げ 牛肉		こんにゃく さといも 片栗粉	米 三温糖 いりごま サラダ油	しょうが ほうれん草 にんにく	人参 大根 ねぎ	840 kcal 19.5 g 124 mg
20水	スパイシーピラフ	チャウダー 枝豆	ウィンナー ベーコン 牛乳		米 バター じゃがいも	片栗粉 サラダ油	ピーマン 枝豆 コーン	にんにく パセリ 人参 玉葱	698 kcal 18.4 g 96 mg
21木	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ 澄まし汁	鶏肉 ローズハム 豆腐	ワカメ	米 じゃがいも マヨネーズ		にんにく しょうが マーマレード	人参 大根 ねぎ きゅうり	759 kcal 26.5 g 66 mg
22日は文化祭の振休のため給食はありません									
25月	ごはん	八宝菜 大豆とじゃこの揚げに	豚肉 いか うずら卵	大豆 しらす	米 サラダ油 片栗粉	ごま油 三温糖 大豆油	人参 白菜 たけのこ	玉葱	712 kcal 23.7 g 110 mg
26火	ごはん	さつまいものクリームシチュー 和風サラダ	鶏肉 牛乳 しらす	ワカメ	米 いりごま 小麦粉 さつまいも サラダ油	三温糖 バター 三温糖	キャベツ きゅうり 人参	玉葱	752 kcal 19.8 g 169 mg
27水	こぎつねごはん	チンジャオロース 豆腐のみそしる	油揚げ 鶏ミンチ 豚肉	豆腐 ワカメ みそ	米 サラダ油 三温糖	片栗粉	しょうが ピーマン たけのこ	人参 大根 ねぎ	799 kcal 24.8 g 115 mg
28日は期末テストのため給食はありません									
29金	ごはん	さばの竜田揚げ ナムル 白菜入りぶたじる	さば 豚肉 豆腐	みそ	米 三温糖 片栗粉 大豆油	いりごま ごま油 じゃがいも	しょうが ほうれん草 白菜	もやし 人参 大根 ねぎ 玉葱	781 kcal 28.6 g 107 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。

