

[献立予定表(配布用)]

2024年11月

川島中学校

日	献立名	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 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 金	チキンライス	鶏肉	アルファ化米,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,コーン,トマト(水煮)	721 kcal
	キャベツのカレースープ	カットウィンナー(豚肉)	じゃがいも	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,パセリ	25.3 g
	ホキフライ	ホキフライ	大豆油		19.2 g
	ブルーベリーゼリー		ブルーベリーゼリー		3.1 g
5 火	麦ごはん		精白米,精麦		749 kcal
	ずまし汁(湯葉)	湯葉,かまぼこ,木綿豆腐		こまつな,えのきだけ	30.2 g
	舞茸豚肉の具	豚肉,かまぼこ	サラダ油,しらたき,三温糖,かたくり粉,ごま油	しょうが,玉ねぎ,にんじん,まいだけ,ねぎ	14.4 g
	ゆかりあえ みかん			キャベツ,もやし みかん	2.5 g
6 水	小型レーズンパン		小型レーズンパン		733 kcal
	焼きそば	豚肉,あおのり,かつお節	中華めん,サラダ油	にんじん,キャベツ,もやし,しょうが	30.4 g
	厚焼き玉子	厚焼き卵			23.1 g
	ひじきサラダ	干ひじき	和風ドレッシング	だいごん,きゅうり,赤ピーマン	3.3 g
7 木	麦ごはん		精白米,精麦		725 kcal
	みそ汁(大根)	木綿豆腐,油揚げ,わかめ,赤みそ		だいごん,えのきだけ,こまつな	32.8 g
	サワラの照り焼き	さわら		しょうが	16.8 g
	ほうれん草としめじの煮浸し	はんぺん		ほうれん草,もやし,にんじん,ぶなしめじ	2.5 g
8 金	麦ごはん		精白米,精麦		803 kcal
	味付けのり	味付けのり			28.7 g
	もずくスープ	もずく,木綿豆腐		えのきだけ,にんじん,こまつな	20.6 g
	酢豚	豚肉	かたくり粉,大豆油,三温糖,サラダ油	しょうが,にんじん,玉ねぎ,だれのこ,青ピーマン,干し椎茸	1.5 g
12 火	麦ごはん		精白米,精麦		746 kcal
	わかめスープ	わかめ,木綿豆腐,糸かまぼこ	かたくり粉	玉ねぎ,チンゲンサイ	29.3 g
	焼肉	豚肉	ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,ねぎ	17.0 g
	炒めナムル りんご		いりごま,ごま油,三温糖	ほうれん草,もやし,にんじん,しょうが,にんにく りんご	2.3 g
13 水	ソフト麺		ソフト麺		837 kcal
	肉みそソース	豚ひき肉,豆乳,赤みそ	中ざら糖,ハヤシルウ,サラダ油	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,ねぎ	36.9 g
	大豆と小魚の揚げ煮	大豆(岐阜県産),味付小魚,あおのり	大豆油,三温糖,いりごま		23.4 g
	切干大根の煮物	油揚げ	中ざら糖	切干大根,にんじん	2.7 g
14 木	麦ごはん		精白米,精麦		780 kcal
	かきたま汁	鶏卵,木綿豆腐	かたくり粉	干し椎茸,こまつな	33.8 g
	鶏肉の郡上みそ焼き	鶏肉,郡上みそ	三温糖	しょうが,にんにく	16.7 g
	じゃが芋のうま煮 柿		じゃがいも,ごま油,中ざら糖	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん 柿	1.7 g
15 金	金魚めし	油揚げ,味付小魚	アルファ化米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,干し椎茸	779 kcal
	豚汁	豚肉,木綿豆腐,赤みそ	さといも,ごんにゃく	ごぼう,だいごん,にんじん,ねぎ	37.3 g
	サバの竜田揚げ	さば	かたくり粉,大豆油	しょうが	26.8 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			2.7 g
18 月	米粉入りコッペパン		米粉入りコッペパン		710 kcal
	キャロットポタージュ	牛乳	ホワイトルウ,サラダ油	にんじん,人参ペースト,玉ねぎ,パセリ	34.5 g
	いかのハーブ焼き	いか	オリーブ油	パセリ,レモン果汁	25.3 g
	ビーンズサラダ	大豆	ごまドレッシング	にんじん,キャベツ,コーン,枝豆	3.3 g
19 火	麦ごはん		精白米,精麦		762 kcal
	トックスープ	焼き豚,木綿豆腐	トック	にんじん,えのきだけ,チンゲンサイ	30.9 g
	豚キムチ	豚肉	ごま油,三温糖	しょうが,にんにく,ねぎ,白菜キムチ	16.6 g
	塩昆布あえ オレソジ	塩昆布		キャベツ,にんじん オレソジ	2.3 g
20 水	一食用うどん		うどんめん		771 kcal
	カレーうどんの汁	鶏成鶏肉胸,なると,油揚げ	カレールウ,かたくり粉,サラダ油	にんじん,玉ねぎ,ねぎ	28.6 g
	大学いも		さつまいも,大豆油,三温糖,黒ごま		23.1 g
	小松菜のおかかあえ	かつお節	三温糖	こまつな,キャベツ,もやし	2.1 g
21 木	麦ごはん		精白米,精麦		745 kcal
	きのこ汁	木綿豆腐,かまぼこ		えのきだけ,なめこゆで,こまつな	33.6 g
	鮭のちゃんちゃん焼き	さけ,ミックスみそ	三温糖	にんにく,ねぎ,玉ねぎ,青ピーマン,にんじん	14.9 g
	ひじきの炒め煮	干ひじき,油揚げ	三温糖,サラダ油	にんじん,枝豆	2.2 g
22 金	麦ごはん		精白米,精麦		773 kcal
	みそ汁(白菜)	木綿豆腐,油揚げ,わかめ,ミックスみそ		はくさい,こまつな	31.7 g
	三色とりそば	炒り卵,え,鶏ひき肉,大豆	三温糖,サラダ油	しょうが,にんじん,グリーンピース	20.6 g
	大根と厚揚げの煮物	生揚げ	中ざら糖	だいごん,にんじん	2.4 g
25 月	食パン		食パン		716 kcal
	ポトフ	カットウィンナー(豚肉)	じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん	23.4 g
	蓮根チップス		大豆油	れんこん	26.7 g
	にんじんサラダ		香りごまドレッシング	にんじん,切干大根,キャベツ,こまつな	2.9 g
26 火	麦ごはん		精白米,精麦		796 kcal
	ずまし汁(白玉麩)	かまぼこ,木綿豆腐	白玉麩	えのきだけ,こまつな	27.6 g
	鶏肉と人参の揚げ煮	鶏肉,高野豆腐	かたくり粉,大豆油,いりごま,三温糖	にんじん	21.6 g
	じゃがいものきんぴら		ごんにゃく,じゃがいも,サラダ油,中ざら糖,いりごま	ごぼう,にんじん,さやいんげん	1.9 g
27 水	キャロット蒸しパン	チーズ,牛乳	ホットケーキミックス,チョコチップ,有塩バター	人参ペースト	700 kcal
	ちゃんぽん	豚肉,なると,豆乳	中華めん,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,もやし,はくさい,ねぎ	26.6 g
	ポイルウィンナー	ウィンナー(豚肉)			27.6 g
	青梗菜の中華炒め		ごま油	チンゲンサイ,もやし,コーン	2.8 g
28 木	麦ごはん		精白米,精麦		766 kcal
	各務原にんじんカレー	豚肉	さつまいも,じゃがいも,カレールウ,サラダ油	しょうが,にんにく,ごぼう,れんこん,にんじん,玉ねぎ,プルーン	21.5 g
	キャベツのソテー		サラダ油	キャベツ,もやし,コーン	14.1 g
	福神漬			福神漬	2.8 g
29 金	さつま芋ごはん	鶏成鶏肉胸,油揚げ	アルファ化米,さつまいも,中ざら糖,サラダ油	にんじん	751 kcal
	けんちん汁	木綿豆腐,油揚げ	さといも,ごんにゃく	にんじん,だいごん,ごぼう,こまつな	32.8 g
	豚肉のごま揚げ	豚肉	黒ごま,いりごま,かたくり粉,大豆油	しょうが	27.1 g
	みかんゼリー		みかん,ゼリー		2.3 g