

[使用材料予定表]

2023年 11月

各務原市立鞆沼中学校

日	献立名	牛乳	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水	小型パン			小型パン		772 kcal
	焼きそば	○	豚肉, あおりのり, 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	31.3 g
	厚焼き卵		厚焼きたまご			22.2 g
2木	フルーツ杏仁			豆乳ゼリー	みかん, パイン, もも	3.2 g
	麦ごはん			精白米, 精麦		705 kcal
	白菜の味噌汁	○	生揚げ, わかめ, ミックスみそ		はくさい, ねぎ	27.3 g
6月	半片の生姜焼き	○	はんぺん	三温糖, かたくり粉	しょうが	13.0 g
	こんにやくの土佐煮		かつお節	こんにやく, 中ざら糖		3.2 g
	コッペパン			コッペパン		713 kcal
7火	ジュリエンスープ	○	ウインナー		セロリー, にんじん, 玉ねぎ	27.1 g
	マカロニグラタン	○	鶏肉, 牛乳, ミックスチーズ	マカロニ, ホワイトルー, 有塩バター, 米粉	玉ねぎ, にんじん	23.3 g
	もやしサラダ			イタリアンドレッシング	もやし, キャベツ, コーン	2.8 g
8水	みかんゼリー			みかんゼリー		
	麦ごはん			精白米, 精麦		727 kcal
	湯葉のすまし汁	○	湯葉, かまぼこ, 木綿豆腐		ごまつな, えのきたけ	36.5 g
9木	ささ身の郡上味噌焼き	○	鶏肉ささみ, 郡上みそ	三温糖	しょうが, にんにく	12.9 g
	野菜のうま煮		ちくわ	こんにやく, 中ざら糖, サラダ油	たけのこ, にんじん, ごぼう, 枝豆	2.0 g
	一食用うどん			うどん		777 kcal
10金	カレーうどんのつゆ	○	鶏肉モモ, なたと	カレールウ, かたくり粉, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ	28.2 g
	大学いも			さつまいも, 大豆油, 三温糖, 黒ごま		21.4 g
	小松菜のおかかあえ		かつお節		ごまつな, にんじん, もやし	2.2 g
11土	麦ごはん			精白米, 精麦		787 kcal
	豆腐のチゲ	○	木綿豆腐, 豚肉, ミックスみそ	ごま油	はくさい, 白菜キムチ, 干し椎茸, たら, しょうが, にんにく	36.5 g
	鯖の高麗焼き		さわら	三温糖, ごま油, いりごま		21.0 g
12日	青根菜のサラダ			香味中華ドレッシング	チンゲンサイ, キャベツ, にんじん	2.1 g
	麦ごはん			精白米, 精麦		777 kcal
	大根の味噌汁	○	木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 赤みそ, 牛肉, かまぼこ	サラダ油, しらす, 三温糖	だいごん	34.0 g
13月	舞茸牛丼の具				玉ねぎ, まいたけ, ねぎ	18.3 g
	たくあんのごま和え			いりごま	にんじん, キャベツ, 千切たくあん	3.0 g
	米粉コッペパン			米粉コッペパン		723 kcal
14火	キャロットポタージュ	○	牛乳, クリーム	ホワイトルー, サラダ油	にんじん, 人参ペースト, 玉ねぎ	35.2 g
	イカのハーブ焼き		いか	オリーブ油	パジル, レモン果汁	27.0 g
	ピーズサラダ		大豆	ごまドレッシング	にんじん, キャベツ, 枝豆	3.0 g
15水	麦ごはん			精白米, 精麦		843 kcal
	かきたま汁	○	鶏卵, 木綿豆腐	かたくり粉	干し椎茸, ごまつな	33.6 g
	生揚げの野菜あんかけ	○	生揚げ	サラダ油, 三温糖, かたくり粉	にんじん, 玉ねぎ, 青ピーマン	22.1 g
16木	肉じゃが		豚肉	じゃがいも, 中ざら糖, サラダ油	玉ねぎ, にんじん, 枝豆	1.6 g
	柿				柿	
	ソフト麺			ソフト麺		813 kcal
17金	味噌ソース	○	豚ひき肉, 豆乳, 赤みそ	中ざら糖, サラダ油, かたくり粉	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ	36.1 g
	大豆と小魚の揚げ煮		大豆	大豆油, 三温糖, いりごま		20.4 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	青じそドレッシング	だいごん, にんじん, コーン	2.0 g
18土	麦ごはん			精白米, 精麦		795 kcal
	トックススープ	○	焼き豚, 木綿豆腐	トック	にんじん, チンゲンサイ	30.5 g
	焼き肉		豚肉	三温糖, サラダ油	しょうが, にんにく, 玉ねぎ	18.4 g
19日	切干大根の炒めナムル		鶏ひき肉	サラダ油, 三温糖, ごま油	切干大根, たら, にんじん	1.5 g
	りんご				りんご	

日	献立名	牛乳	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
17金	金魚めし	○	油揚げ, 味付小魚	α化米, 中ざら糖, サラダ油	にんじん, 干し椎茸	757 kcal
	豚汁		豚肉, 木綿豆腐, 赤みそ	ざといも, こんにやく	ごぼう, だいごん, にんじん, ねぎ	35.8 g
	鯖の竜田揚げ		さば	かたくり粉, 米粉, 大豆油	しょうが	25.3 g
20月	岐阜ヨーグルト			ヨーグルト		2.7 g
	黒パン			黒パン		782 kcal
	ポトフ	○	ウインナー		じゃがいも	31.5 g
21火	鶏肉のピザ焼き	○	鶏肉モモ		にんじん, 玉ねぎ	28.9 g
	にんじんサラダ			イタリアンドレッシング	キャベツ, きゅうり, にんじん	2.4 g
	麦ごはん			精白米, 精麦		770 kcal
22水	根菜カレー	○	豚モモ肉	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, ブルーン	23.7 g
	キャベツのソテー		ウインナー	サラダ油	キャベツ, コーン	16.0 g
	オレンジ				オレンジ	2.1 g
23木	一食用中華めん			中華めん		842 kcal
	ラーメンのつゆ	○	焼き豚	サラダ油	しょうが, にんにく, にんじん, はくさい, ねぎ	32.0 g
	キャロット蒸しパン		チーズ, 牛乳	ホットケーキミックス, 有塩バター	人参ペースト	30.7 g
24金	ポイルウインナー	○	ウインナー		もやし, コーン	3.1 g
	コンもやし					
	麦ごはん			精白米, 精麦		796 kcal
25土	もずくの味噌汁	○	乾燥もずく, 木綿豆腐, 油揚げ, ミックスみそ		ねぎ	28.7 g
	ししゃもの天ぷら		ししゃも	薄力粉, 米粉, 大豆油		24.8 g
	にんじんしりしり		ツナ	サラダ油	にんじん, もやし	2.3 g
26日	食パン			食パン		836 kcal
	りんごジャム			りんごジャム		32.0 g
	さつまいもシチュー	○	鶏肉, 牛乳	サラダ油, さつまいも, ホワイトルー	にんじん, 玉ねぎ, コーン, ぶなしめじ	30.1 g
27月	オムレツ		オムレツ			2.7 g
	れんこんペペロンチーノ			オリーブ油	れんこん, にんじん, にんにく	
	麦ごはん			精白米, 精麦		783 kcal
28火	根菜汁	○	搾ぎ	こんにやく	にんじん, だいごん, ねぎ	34.7 g
	鮭の塩焼き		鮭	大豆, 干ひじき, ちくわ	サラダ油, 三温糖	17.8 g
	大豆とひじきの煮物				にんじん, さやいんげん	2.5 g
29水	みかん				みかん	
	一食用うどん			うどん		733 kcal
	きつねうどんのつゆ	○	鶏肉モモ, かまぼこ, 油揚げ		干し椎茸, にんじん, ねぎ, はくさい	29.5 g
30木	五平餅		赤みそ	ハツシモおやき, すりごま, いりごま, 三温糖		18.7 g
	切干大根の煮もの		はんぺん	中ざら糖	切干大根, にんじん	3.2 g
	麦ごはん			精白米, 精麦		837 kcal
31日	じゃがいもの味噌汁	○	木綿豆腐, わかめ, ミックスみそ		じゃがいも	32.9 g
	和風ハンバーグ		ハンバーグ	三温糖, かたくり粉	しょうが	19.7 g
	吹き寄せ煮		はんぺん	こんにやく, 中ざら糖, サラダ油	れんこん, にんじん	3.0 g