

11月給食予定献立表

令和5年度 飯網町学校給食共同調理場
飯網中学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】	おも さいりょう 主な材料										えいようか 栄養価
	かんしゃ た 感謝して食べよう			あか なかま 赤の仲間		みどり なかま 緑の仲間		き なかま 黄の仲間			
	献立名			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
主食	牛乳	おかず	魚肉卵大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ果物	穀類芋砂糖	油脂種実			
1水	ご飯	○	豆腐とわかめのみそ汁 さわらの西京みそ焼き じゃこサラダ	油あげ 豆腐 みそ さわら かつおぶし	牛乳 わかめ いりこ	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯	油 いりごま	長野県産の大豆を使った豆腐を使っています。	651 Kcal 30.8 g 18.3 g 2.1 g
2木	ご飯	○	たけのこさばのみそ汁 カラフル鶏そぼろ キャベツとわかめの和え物	豆腐 さば みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが コーン えだまめ キャベツ もやし	ご飯 砂糖	油 ごま油	カラフル鶏そぼろをご飯にのせて食べましょう。	700 Kcal 30.0 g 20.2 g 2.5 g
6月	ご飯	○	春雨スープ プルコギ 野菜の昆布あえ	鶏肉 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ えのきたけ はくさい にんにく しめじ もやし キャベツ	ご飯 はるさめ 砂糖 でんぷん	油 すりごま	プルコギは韓国料理のひとつです。味をつけた肉を炒めて作ります。	633 Kcal 28.4 g 13.1 g 2.3 g
7火	米粉パン	○	ヘルシーポトフ フライドチキン 切り干し大根のサラダ	ウインナー 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ たいこん しめじ キャベツ しょうが にんにく きりぼしたいこん きゅうり	米粉パン じゃがいも でんぷん	油 ノンエッグ マヨネーズ	スパイスをきかせたフライドチキンです。	845 Kcal 38.5 g 35.2 g 3.5 g
8水	ご飯	○	豚汁 あじのごまみそだれかけ ゆかりあえ	豚肉 豆腐 みそ あじ	牛乳	にんじん あかじそ	たまねぎ ごぼう たいこん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ご飯 じゃがいも こんにやく 砂糖	すりごま	寒くなってきましたね。具だくさんの豚汁は、体の中から温まりますね。	662 Kcal 33.7 g 15.1 g 2.4 g
9木	五目ごはん	○	キムチ汁 かぼちゃと豚肉のごまがらめ こんにやく海藻サラダ さつま芋と栗のタルト	鶏肉 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 かいそう	にんじん さやいんげん にら かぼちゃ	ごぼう たまねぎ はくさい はくさいキムチ キャベツ きゅうり	ご飯 こんにやく 砂糖 でんぷん みずあめ タルト	油 いりごま	中学校1年生の「ごだわり献立」です。寒さに負けない体を作るというテーマで考えました。	807 Kcal 28.4 g 29.2 g 2.8 g
10金	ソフト麺	○	マーボーソース 手作り鶏しゅうまい もやしナムル	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ たいこん	ソフトめん 砂糖 でんぷん しゅうまいのかわ	ごま油 すりごま	鶏ひき肉を使って、しゅうまいを手作りします。お楽しみに。	737 Kcal 36.5 g 25.6 g 2.3 g
13月	ご飯	○	きのこ汁 豚肉のスタミナ炒め 大根サラダ	豆腐 油あげ みそ 豚肉 ハム	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しめじ えのきたけ なめこ ねぎ しょうが もやし にんにく たけのこ たいこん キャベツ	ご飯 はるさめ 砂糖	油	秋といえば、きのこです。いろいろなきのこを使ったきのこ汁です。	672 Kcal 31.0 g 17.3 g 2.6 g
14火	シュガートースト	○	野菜いっぱいスープ 青大豆とツナのサラダ 飯網町のりんご	ベーコン あお大豆 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり りんご	しょくパン 砂糖 じゃがいも 米粉マカロニ	マーガリン	飯網町の「シナノゴールド」をお届けする予定です。	757 Kcal 27.3 g 26.3 g 2.8 g
15水	ご飯	○	里芋と大根のみそ汁 絹揚げ肉みそかけ なめたけ和え	油あげ みそ あつあげ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ たいこん しめじ はくさい ねぎ しょうが キャベツ もやし なめたけ	ご飯 さといも 砂糖 でんぷん		里芋が美味しい季節です。里芋のぬめりて、汁物が冷めにくくなります。	761 Kcal 32.1 g 24.9 g 2.8 g
16木	ご飯	○	すいとん汁 ほきの南蛮漬け 野沢菜のひき肉炒め	油あげ みそ ほき 豚肉	牛乳	にんじん のざわなづけ	たまねぎ たいこん はくさい ねぎ しょうが	ご飯 小麦粉 でんぷん 砂糖 こんにやく	油	野沢菜漬けを、ひき肉と一緒に炒め物にします。ごはんがすすむおかずです。	852 Kcal 32.4 g 27.7 g 2.4 g
17金	コッペパン	○	白菜のクリーム煮 鶏肉のワインソース 糸寒天のサラダ みかんジャム	鶏肉	牛乳 なまクリーム いとかんてん	にんじん	たまねぎ はくさい コーン しめじ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン 小麦粉 砂糖 でんぷん みかんジャム	油 豆乳バター ごま油 いりごま	白菜をたくさん使って、クリーム煮を作ります。白菜は、和食だけでなく、洋食にも合います。	773 Kcal 39.3 g 24.0 g 3.7 g
20月			お弁当の日								
21火	コッペパン	○	ABCスープ カレーココット ダブルポテトサラダ	鶏肉 たまご 大豆 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり コーン	コッペパン マカロニ 小麦粉 じゃがいも さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ	卵の下には、大豆入りドライカレーが入っています。ボリュームのあるカレーココットです。	779 Kcal 36.4 g 31.2 g 3.5 g
22水	ご飯	○	卵スープ レバーのケチャップ和え ブロッコリーツナサラダ	たまご ぶたレバー ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ しめじ はくさい にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ご飯 でんぷん 砂糖	油 いりごま ノンエッグ マヨネーズ	《家庭科考案献立》 「反射神経の良いからだと遠くまで見える目を作る」献立です。	840 Kcal 30.3 g 27.9 g 2.5 g
24金	黒糖パン	○	白菜とベーコンのスープ 鶏肉のパン粉焼き 大根とツナサラダ	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ はくさい たいこん キャベツ	黒糖パン じゃがいも パン粉	オリーブ油	鶏肉に、パジルとオリーブオイルを混ぜたパン粉をつけて焼きます。	714 Kcal 38.2 g 21.0 g 3.4 g
27月	ご飯	○	さつま汁 ごまだれ焼き肉 磯香和え	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	ごぼう たいこん はくさい ねぎ にんにく しょうが りんご たまねぎ キャベツ もやし	ご飯 さつまいも 砂糖	ごま油 すりごま	甘いさつま芋を使ったさつま汁は、汁に甘みがあっておいしいです。	707 Kcal 34.2 g 17.2 g 2.6 g
28火	切り込みコッペパン	○	パンプキンポタージュ チリコンカン コールスローサラダ	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳 スキムミルク なまクリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ クリームコーン にんにく キャベツ きゅうり コーン	コッペパン 小麦粉	油 豆乳バター ドレッシング	かぼちゃをたくさん使って、パンプキンポタージュを作ります。	858 Kcal 37.3 g 32.3 g 3.2 g
29水	ご飯	○	じゃがいものみそ汁 焼きさばおろしだれかけ きんぴらごぼう	豆腐 みそ さば 豚肉 さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい ねぎ たいこん ごぼう	ご飯 じゃがいも こんにやく 砂糖	油	《家庭科考案献立》 「キレイな肌を作る」献立です。	735 Kcal 33.4 g 22.1 g 2.3 g
30木	ポークカレーライス	○	いろどりサラダ 飯網町のりんご	豚肉 ハム	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ コーン レモン りんご	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	飯網町の「ふじ」をお届けする予定です。	740 Kcal 23.6 g 20.3 g 2.8 g