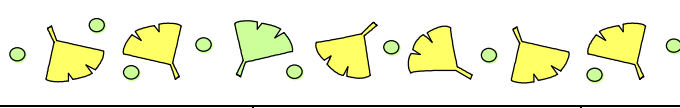


11月の給食だより



平成22年度
村上市立神納中学校

日 (曜)	献立名			血や筋肉のもとになる		体の調子を整える		体温や力のもとになる		エネルギー (kcal)
	主食	飲み物	食品群/主な栄養素 副食	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
1 (月)	ごはん 味付けのり	牛乳	いかとこんにゃくの煮物 切干大根のごまマヨサラダ みそ汁	いか ハム うすあげ みそ	味付けのり 牛乳	にんじん	こんにゃく 切干大根 もやし きゅうり 玉ねぎ	米 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ ごま	773
2 (火)	えびピラフ	牛乳	鶏肉のワイン煮 カレー風味の野菜スープ チーズ	えび 鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ほうれんそう	とうもろこし 玉ねぎ セロリ にんにく	米 三温糖 じゃがいも	バター 米油	796
4 (木)	米粉めん すき焼き汁	牛乳	根々スナック かぶの塩もみ 果物(りんご)	牛肉 豆腐 かまぼこ 大豆	牛乳 青のり	にんじん かぶ(葉)	こんにゃく ほう ねぎのきり れんこん しょうが	米粉めん 上白糖 片栗粉 薄力粉 さつまいも	米油	875
5 (金)	ごはん	牛乳	えびとなすのチリソース 中華サラダ 白菜と肉団子のスープ	えび 豚肉 焼き豚 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	なす にんにく ねぎ しょうが もやし きゅうり ねぎ 豆腐 しいたけ	米 片栗粉 はるさめ 上白糖	米油 ごま油	853
8 (月)	ごはん	牛乳	たらのアップルソース ポテトビーンズサラダ なめこスープ	たら 鶏肉 卵 豆腐 ひよこ豆 いんげん豆	牛乳	にんじん 小松菜	りんご きゅうり レモン なめこ ねぎ とうもろこし	米 片栗粉 薄力粉 上白糖 じゃがいも	米油 マヨネーズ	861
9 (火)	食パン ラ・フランス ジャム	牛乳	鶏肉とポテトのチーズ焼き グリーンサラダ 白いんげん豆と野菜のスープ	鶏肉 いんげん豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん	玉ねぎ みかん キャベツ 白菜 きゅうり	パン ジャム じゃがいも	マヨネーズ 米油	781
10 (水)	ごはん	牛乳	いかのかりんとがらめ おかかあえ キムチ肉じゃが	いか かつお節 豚肉 卵	牛乳	にんじん にら	キャベツ こんにゃく もやし とうもろこし 玉ねぎ 白菜キムチ	米 片栗粉 三温糖 上白糖 じゃがいも	米油 アーモンド ごま油	903
11 (木)	ごはん	牛乳	さけのもみじ焼き れんこんと小松菜の炒め物 いものこ汁	さけ みそ ベーコン うすあげ	牛乳	にんじん 小松菜	れんこん 白菜 しめじ ねぎ こんにゃく	米 さといも	マヨネーズ 米油	785
12 (金)	ごはん	牛乳	切干大根入りチンジャオロース スイートポテトフライ ル・レクチェゼリー えび団子と春雨のスープ	豚肉 えびすりみ 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう	切干大根 きくらげ たけのこ にんにく ねぎ しょうが 白菜	米 上白糖 さつまいも はるさめ	米油 ごま油	879
15 (月)	ごはん	牛乳	鉄火みそ ごまじゃこあえ 野菜のみそ煮 果物(みかん)	大豆 みそ がんもどき	牛乳 しらす干し	ほうれんそう にんじん さやいんげん	キャベツ しいたけ もやし 大根 ごぼう こんにゃく みかん	米 三温糖 じゃがいも 上白糖	米油 ごま	817
16 (火)	ごはん	牛乳	さばのカレー竜田揚げ もやしの酢の物 いも団子汁	さば 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	もやし ごぼう きゅうり ねぎ しめじ	米 片栗粉 薄力粉 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	862
17 (水)	ごはん	牛乳	かに玉あんかけ わかめサラダ ワンタンスープ	卵 かに かまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しいたけ ほう ろくろ ねぎ グリーンピース もやし ほう きゅうり とうもろこし	米 上白糖 片栗粉 ワンタン	米油 ごま油	801
18 (木)	大麦めん 和風汁	牛乳	かき揚げ れんこんの和風サラダ	豚肉 大豆 かまぼこ 卵 うすあげ えび	牛乳 しらす干し のり	にんじん ほうれんそう	しいたけ れんこん えのきたけ 玉ねぎ 白菜 ねぎ ごぼう	大麦めん さつまいも 薄力粉 三温糖	米油 ごま油	871
19 (金)	ごはん	牛乳	鶏肉の梅焼き ごまあえ 石狩鍋	鶏肉 みそ さけ 豆腐	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん	梅干し もやし 大根 キャベツ 白菜 ねぎ こんにゃく 玉ねぎ	米 三温糖 じゃがいも	ごま	850
22 (月)	きのこごはん	牛乳	さんまのピリ辛焼き ごま酢あえ みそ汁	鶏肉 豆腐 うすあげ さんま みそ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや ほうれんそう	しいたけ しめじ ねぎ ごぼう しょうが もやし にんにく えのきたけ	米 三温糖 上白糖 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	850
24 (水)	ごはん	牛乳	豚肉のごまみそあえ 白菜びたし もずくかき玉汁	豚肉 卵 みそ かつお節	牛乳 もずく	ほうれんそう にんじん	しょうが 白菜 しめじ ねぎ えのきたけ	米 片栗粉 上白糖	米油 ごま	869
25 (木)	豆と ウインナーの カレーライス	牛乳	海藻サラダ 果物(梨)	豚肉 いんげん豆 大豆 ひよこ豆 ウインナー いか	牛乳 海藻	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 梨	米	米油 ごま油 ごま	873
26 (金)	ごはん 納豆	牛乳	大根と柿のサラダ みそ味のいも煮	納豆 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん	大根 きゅうり かき こんにゃく ねぎ しめじ	米 さといも さつまいも	マヨネーズ	787
29 (月)	ごはん	牛乳	メンチカツ 野菜のカレーポイル みそ汁	豚肉 卵 おから 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ ねぎ えのきたけ	米 パン粉 薄力粉	米油	840
30 (火)	ごはん	牛乳	小魚の佃煮 かかマヨあえ おでん	かつお節 生揚げ はんぺん ちくわ うすら卵	牛乳 かたくちいわし こんぶ	ブロッコリー にんじん	キャベツ もやし とうもろこし 大根 こんにゃく	米 上白糖 水あめ じゃがいも	米油 マヨネーズ	783

※ 諸事情により、献立・食材等が変更となる場合があります。