



11月

こんだてひょう



白 沢 中 学 校

栄養量 熱量kcal 蛋白質g 脂肪g 塩分g

	月	火	水	木	金
赤 緑 黄 栄養量小 栄養量中	はしの、正しい持ち方 はしを、正しく持つと、上手に使えるようになります ①上のはしは、えんぴつを持つように持つ ②下のはしは、親指のつけねと薬指のつめの横に、のせる ③使うときは、上のはしだけを動かして下のはしは動かさない ※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。		1 味のり アーモンド和え 白身魚のコーンマヨ焼き ごはん 野菜たっぷりみそ汁 牛乳 なまあげ みそ たら あじのり しめじ かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう とうもろこし もやし 米 マヨネーズ アーモンド 640 26.8 20.9 1.9 763 31.5 24.1 2.2	2 パックソース 土佐和え キャベツメンチカツ ごはん 青菜のみそ汁 牛乳 あぶらあげ みそ キャベツメンチ かつおぶし こまつな にんじん だいこん キャベツ もやし きゅうり しょうが 米 こめあぶら ごま じゃがいも 641 22.3 19 2.1 758 25.7 21.7 2.4	3 文化の日
	6 もやしのサラダ しゅうまい ごはん 八宝菜 牛乳 ぶたにく いか えび うずらのたまご しゅうまい にんじん たまねぎ はくさい しいたけ きぬさや しょうが もやし きゅうり とうもろこし たけのこ 米 こめあぶら かたくりこ さんおんとう ごま ごまあぶら 649 29.7 18 2.1 807 35.5 20.4 2.6	7 ほうれん草の菊花和え ハンバーグ和風おろしたれ ごはん もずくスープ 牛乳 もずく かまぼこ とうふ ハンバーグ わかめ えのきたけ ねぎ だいこん ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ きく 米 ドレッシング 596 22.6 17.8 2.3 705 26.3 20 2.9	8 《 かみかみ献立～いい歯の日～ 》 かみかみサラダ いわし生姜煮 ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 牛乳 あぶらあげ わかめ いわしのしょうがにく きわわめ ロースハム みそ にんじん ねぎ きりぼしだいこん こまつな 米 じゃがいも じゃようほうとう ごまあぶら 601 24.2 14 2.6 751 29.1 15.7 3.2	9 ゼリー もやしのラー油漬け 野菜かき揚げ ソフトめん 五目うどんかけ汁 牛乳 とりにく なんと ごぼう にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ もやし きゅうり ソフトめん やさいかき揚げ らーゆ ごまあぶら ラ・フランスゼリー 682 26.1 21.4 3.1 910 34.7 26.6 4.2	10 【 沢沢栄一ゆかりの献立 】 いんげんのごま和え キッシュ風オムレツ ごはん 煮ほうとう汁 牛乳 ぶたにく あぶらあげ キッシュ風オムレツ にんじん はくさい かぼちゃ たまねぎ パセリ ねぎ りんご しょうが にんにく いんげん キャベツ しめじ 米 ほうとうめん こめあぶら バター ハヤシルー ごま じゃようほうとう 692 24.8 19.8 2 832 29.5 23 2.5
赤 緑 黄 栄養量小 栄養量中	13 《 地場産物活用週間 》 ビーフン炒め ふくしまぐつとつくね ごはん にら玉汁 牛乳 たまご とうふ ぶたにく ふくしまぐつとつくね にんじん にら ビーマン キャベツ 米 かたくりこ ビーフン 677 29.3 22.7 1.9 846 34.8 26.3 2.3	14 白菜とりんごのサラダ 納豆 ごはん 大根といかの煮物 牛乳 いか なつとう だいこん にんじん しいたけ ぼんのおねぎ はくさい りんご たまねぎ きゅうり 米 さといも さんおんとう こんにやく こめあぶら じゃようほうとう 625 27.6 15 1.9 763 31.8 16.1 2.2	15 大根と豚肉の旨煮 あじの南蛮漬け ごはん 油揚げともやしのみそ汁 牛乳 あぶらあげ あじ ぶたにく みそ こんぶ にんじん もやし ほうれんそう ねぎ だいこん しいたけ 米 じゃがいも こめあぶら さんおんとう かたくりこ 631 28 16.3 2.1 765 33.3 19.7 2.6	16 即席漬け 豚肉のしょうが焼き ごはん みぞれ汁 牛乳 とりにく とうふ ぶたにく こんぶ にんじん しいたけ たまねぎ だいこん しょうが じゃようほうとう 米 661 27.2 24.1 2 781 31.7 27.5 2.4	17 もやしのおかか和え ハムエッグ わかめごはん みそけんちん汁 牛乳 とりにく たまご ハム かつおぶし みそ わかめごはんのもと にんじん だいこん ほうれんそう しいたけ もやし にら とうもろこし 米 さといも こんにやく ごま 601 26.1 17.1 2.7 695 28.9 18.1 3.2
赤 緑 黄 栄養量小 栄養量中	20 ナムル チャーハン ワンタンスープ 牛乳 たまご ぶたにく なんと だいず とうふ ねぎ にんじん たけのこ ちんげんし もやし ほうれんそう にんにく しょうが 米 ごまあぶら ワンタン じゃようほうとう 603 22.3 18.5 2.4 756 27.9 23.6 3	21 ハムマリネ サラダ 鶏肉のハーブ焼 ごはん わかめ汁 牛乳 とうふ わかめ とりにく ロースハム みそ にんじん ねぎ バジル レタス たまねぎ きゅうり にんにく 米 じゃがいも じゃようほうとう オリーブオイル 650 27.2 20.8 2.3 811 32.7 24.1 2.8	22 おひたし 鮭のちゃんちゃん焼き ごはん せんべい汁 牛乳 とりにく さけ かつおぶし みそ はくさい ごぼう にんじん しめじ たまねぎ もやし えのきたけ キャベツ ビーマン ほうれんそう 米 せんべい さんおんとう バター ごま 663 30.2 16.6 2.2 793 36 18.8 2.8	23 勤労感謝の日	24 《 司書協力献立～本をよう！ 》 和風サラダ カインナー ハリッサソースかけ コッペパ せかいいちおいしいスープ 牛乳 ウインナー わかめ ぎゅうにく キャベツ にんじん たまねぎ とまと レタス きゅうり だいこん にんにく パン じゃがいも ごまあぶら マカロニ じゃようほうとう ベシヤメルウ オリーブオイル 647 24.6 24.1 3 842 31.1 29.3 3.9
赤 緑 黄 栄養量小 栄養量中	27 ヨーグルト フレンチサラダ チキンカレー 牛乳 とりにく スキムミルク ロースハム ヨーグルト たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし 米 じゃがいも カレールー こめあぶら じゃようほうとう 753 24.1 22.3 2.2 889 27.7 25.3 2.7	28 白菜の浅漬け 鶏肉と大豆の甘辛炒め ごはん 大根のみそ汁 牛乳 とうふ とりにく だいず みそ だいこん にんじん ねぎ しょうが ビーマン はくさい きゅうり 米 さといも かたくりこ こめあぶら ごま さんおんとう 650 24.7 20 2.1 779 29.1 23.3 2.6	29 ふりかけ いそ和え 厚焼きたまご ごはん きりたんぽ汁 牛乳 とりにく 厚焼きたまご のり ごぼう にんじん だいこん まいたけ みつば ほうれんそう もやし 米 きりたんぽ こめあぶら さんおんとう ふりかけ 606 21.8 14.4 2.2 751 25.8 15.8 2.6	30 ひじきサラダ 肉井の具 ごはん 生揚げと里芋のみそ汁 牛乳 なまあげ みそ ぶたにく ひじき ツナ だいこん ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし しょうが 米 じゃがいも こんにやく こめあぶら さんおんとう じゃようほうとう ごまあぶら 652 26.1 19.2 2.6 777 30.7 21.9 3.1	11月に使用予定の地場産物を含む福島県産食材は、「もやし・ほうれんそう・大根・白菜・ねぎ・じゃがいも・かぼちゃ・キャベツ・りんご・柿・山芋」です。ご理解とご協力をお願いいたします。