

11月予定献立表

平成30年度
鳥取大学附属中学校



		た べ も の の 体 内 で の 働 き と 使 用 食 品		た い な い は た ら し よ う し ゃ く ひ ん					
		主 に 体 を つ く る 食 品 (赤)		主 に 熱 や 力 に な る 食 品 (黄)		主 に 体 の 調 子 を 整 え る 食 品 (緑)			
		たんぱく質 (カルシウムなど)		炭水化物		脂質			
		栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		魚・肉・卵 牛乳・乳製品 豆・豆製品		米・パン・めん いも・砂糖			
				油 油脂類		ビタミン・無機質 (ミネラル)			
				ゆし いるい 油脂類		その他の野菜 緑黄色野菜 くだもの 果物			
1 木	ごはん ぎゅうにゅう	しらたまじる さばのみそに おかかいため	826 33.1	たまご さば みそ	ぎゅうにゅう かつおぶし	ごはん しらたまだんご さとう	あぶら	こまつな あおねぎ	しいたけ たまねぎ もやし
2 金	パン ぎゅうにゅう	いももちスープ ハンバーグ ごぼうサラダ	668 25.1	ハム とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも でんぶん さとう	ドレッシング	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	たまねぎ ごぼう マッシュルーム キャベツ
5 月	パン ぎゅうにゅう	A B C スープ ミートボール だいずとひじきのサラダ	733 26.4	ベーコン とりにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	パン マカロニ じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング ごま	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが マッシュルーム にんにく キャベツ
6 火	ごはん ぎゅうにゅう	そうめんじる さばのしおやき キャベツのみそいため	813 34.5	かまぼこ みそ あぶらあげ さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん そうめん	あぶら	あおねぎ こまつな にんじん	キャベツ しいたけ たまねぎ
7 水	パン ぎゅうにゅう	おおきなかぶのスープ とりにくのからあげ ツナサラダ	723 28.4	とりにく ハム マグロみず	ぎゅうにゅう	パン でんぶん	あぶら	こまつな にんじん ブロッコリー	かぶ たまねぎ しょうが にんにく ホールコーン
8 木	ごはん ぎゅうにゅう	おでん だいずひじきコロッケ ゆかりあえ	830 27.9	とりにく ちくわ うずらたまご だいず	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき	ごはん こんにやく さといも さとう じゃがいも パンこ	あぶら	にんじん	だいこん キャベツ もやし
9 金	ごはん ぎゅうにゅう	だいこんのみそしる いわしのしょうがに さといものそぼろに	843 34.8	あぶらあげ みそ いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さといも さとう	あぶら	さやいんげん	しろねぎ だいこん たまねぎ しょうが
1 2 月	パン ぎゅうにゅう	ちゃんぽんめん はるまき ナムル	716 27.4	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	パン はるさめ ちゅうかめん はるまきのかわ	あぶら ドレッシング	にんじん あおねぎ ほうれんそう	ホールコーン もやし たまねぎ キャベツ たけのこ ぜんまい
1 3 火	ごはん ぎゅうにゅう	やさいかまぼこのすましじる さんまのつけ にびたし	840 33.4	かまぼこ とうふ さんま あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん ぐずきり さとう	あぶら	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ しろねぎ レモン もやし
1 4 水	まる パン ぎゅうにゅう	だいこんスープ ハムステーキ ポテトサラダ	708 26.8	ハム マグロみず	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも たまごなしマ ヨネーズ	にんじん	しろねぎ たまねぎ だいこん えだまめ	
1 5 木	ごはん ぎゅうにゅう	あごちくわのすましじる かぼちゃコロッケ れんこんきんぴら かたぬきチーズ	841 26.4	あごちくわ ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん ぐずきり パンこ でんぶん こんにやく さとう	あぶら ごま	こまつな かぼちゃ にんじん	たまねぎ しろねぎ ごぼう れんこん
1 6 金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしだんごじる とりにくのうめやき きりぼしだいこんのもの おからケーキ	949 39.3	いわし タラ とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん ぐずきり さとう ケーキ	あぶら	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん うめ
1 9 月	ごはん ぎゅうにゅう	けんちんじる いわしフライ いんげんごまいため	844 30.4	とうふ いわし	ぎゅうにゅう	ごはん こんにやく さといも パンこ	ごまあぶら あぶら ごま	にんじん あおねぎ さやいんげん	ごぼう しいたけ だいこん
2 0 火	ごはん ぎゅうにゅう	なめこのみそしる サケのしおやき コロコロにまめ	788 39.5	あつあげ みそ サケ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう こんにやく	あぶら	にんじん	なめこ たまねぎ だいこん しろねぎ えだまめ
2 1 水	パン ぎゅうにゅう	コンソメスープ かぼちゃグラタン りっちゃんサラダ	679 22.6	ぶたにく とりにく とうにゅう ロースハム	ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶ	パン さとう じゃがいも	あぶら	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン
2 2 木	パン ぎゅうにゅう	かぶのポタージュ ウインナー やさしいソテー	684 26.5	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	パン	あぶら ホワイルウ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	かぶ ホールコーン たまねぎ キャベツ ぶなしめじ
2 6 月	給食はありません								
2 7 火	食パン ぎゅうにゅう	あつたかジンジャースープ ハムチーズフライ キャベツサラダ ブルーベリージャム	715 24.9	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう チーズ	パン パンこ ジャム	あぶら	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ
2 8 水	パン ぎゅうにゅう	はくさいスープ とりにくのてりやき パスタサラダ	741 28.1	とりにく マグロみず	ぎゅうにゅう	パン さとう カットスパゲティ	あぶら	ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ マッシュルーム きゅうり
2 9 木	ごはん ぎゅうにゅう	しろみそしる さばのごまごろもやき じゃこいため	786 34.6	とうふ みそ さば	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん	ごま ごまあぶら	あおねぎ こまつな にんじん	えのき たまねぎ キャベツ
3 0 金	ごはん ぎゅうにゅう	かきたまじる わふうハンバーグ ごもくひじき	789 31.0	たまご ぶたにく だいず とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん さとう でんぶん こんにやく	あぶら	ほうれんそう にんじん	しいたけ たまねぎ だいこん えだまめ

※附属学校給食センターでは、卵が入っていないマヨネーズを使用しています。

「はし」の持ち方
使い方

食事マナー教室

上のはしを動かして、
はし先で食べ物を
はさみます。



下のはしは
動かしません。

はしの正しい持ち方が
できているかチェックしてみよう！