

# 11月予定献立表

2020年  
鳥取大学附属中学校



## 食べものの体内での働きと使用食品

日曜	こんだて名	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	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	むきしつ 無機質 (カルシウムなど)	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質 (ミネラル)		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	米・パン・めん いも・砂糖	油 油脂類	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	
2月	ごはん ぎゅうにゅう	しらたまじる さばのみそに いんげんごまいため	826 31	ふたにく さば みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	ごはん しらたま さとう	ごま ごまあぶら	にんじん あおねぎ さやいんげん	だいこん しいたけ たまねぎ
4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 おからケーキ	773 31.1	ハム とりにく マグロみずに	ぎゅうにゅう	パン でんぷん おからケーキ	あぶら ドレッシング	こまつな にんじん ブロッコリー	かぶ たまねぎ にんにく しょうが ホールコーン
5木	パン ぎゅうにゅう	ABCスープ ハンバーグ ごぼうサラダ	686 23.5	ベーコン ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	パン マカロニ じゃがいも パンこ さとう	あぶら ドレッシング	にんじん ほうれんそう	マッシュルーム たまねぎ キャベツ ごぼう
6金	ごはん ぎゅうにゅう	けんちんじる さんまのにつけ にびたし	875 29.4	とうふ さんま あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう さといも こんにやく	ごまあぶら	にんじん あおねぎ こまつな	ごぼう だいこん しいたけ レモン もやし
9月	ごはん ぎゅうにゅう	しよくもつせんいたつぷりこんさいじる かつおのしょうがに さといものそぼろに	773 35.5	あつあげ みそ かつお ふたにく	ぎゅうにゅう	ごはん さといも さとう こんにやく	あぶら	にんじん グリーンピース あおねぎ	しろねぎ だいこん たまねぎ しょうが れんこん ごぼう
10火	給食はありません								
11水	まる パン ぎゅうにゅう	だいこんスープ ミートボール ポテトサラダ かたぬきチーズ	790 32.0	ハム とりにく マグロみずに ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ	パン さとう じゃがいも	たまごなし マヨネーズ あぶら	あおねぎ にんじん	しょうが にんにく だいこん たまねぎ えだまめ
12木	パン ぎゅうにゅう	ちゃんぽんめん ししやもフライ ナムル	777 32.7	ふたにく かまぼこ ししやも	ぎゅうにゅう	パン さとう ちゅうかめん パンこ	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 ぜんまい
13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 れんこんきんぴら	838 36.0	いわし タラ とうふ とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり さとう こんにやく	ごま ごまあぶら	こまつな にんじん	たまねぎ うめ ごぼう れんこん
16月	ごはん ぎゅうにゅう	なめこのみそしる さばのしおやき コロコロにまめ	847 38.6	あつあげ みそ だいず さば さつまあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう こんにやく	ごまあぶら	にんじん	なめこ たまねぎ だいこん しろねぎ えだまめ
17火	ごはん ぎゅうにゅう	やさいかまぼこのすましじる ととりわぎゅうのやきしやぶ グリーンサラダ	752 32.1	かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり	ドレッシング	ブロッコリー にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ えだまめ
18水	パン ぎゅうにゅう	かぶのポタージュ ハムステーキ やさいソテー	752 27.6	ふたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	かぶ たまねぎ ぶなしめじ キャベツ ホールコーン
19木	こめこパン ぎゅうにゅう	コンソメスープ とりにくのハーブやき りっちゃんサラダ	820 28.8	とりにく ハム かつお ふたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	パン じゃがいも さとう	あぶら	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン
20金	ごはん ぎゅうにゅう	とうふちくわのすましじる ひらつくね ゆかりあえ おこめのみかんタルト	772 36.1	とりにく あぶらあげ とうふちくわ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう くずきり でんぷん タルト	あぶら	にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ しろねぎ れんこん ごぼう だいこん うめ
24火	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 クレープ (ヨーグルトふうみ)	772 33.1	とりにく マグロみずに	ぎゅうにゅう	パン さとう スパゲティ クレープ	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 キャベツ にんにく しょうが
25水	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 24.8	ふたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう チーズ	パン こむぎこ パンこ ジャム	あぶら ドレッシング	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ
26木	ごはん ぎゅうにゅう	しろみそしる いわしのうめに じゃこいため	785 34.2	とうふ みそ いわし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん さとう	ごまあぶら	あおねぎ こまつな にんじん	えのき たまねぎ うめ キャベツ
27金	ごはん ぎゅうにゅう	ハヤシチュー ウインナー シャキシャキサラダ	901 31.0	ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら ドレッシング	トマト グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ えだまめ
30月	ごはん ぎゅうにゅう	もずくスープ いわしフライ キャベツのみそいため ミニたいやき	908 30.6	とうふ いわし みそ ふたにく	ぎゅうにゅう もずく	ごはん こむぎこ パンこ たいやき	あぶら	こまつな にんじん	たまねぎ しろねぎ キャベツ

※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。