

11月予定献立表



2021年

鳥取大学附属中学校

食べ物のはたらき・6つの基礎食品群

主に体(血・筋肉・骨・歯)をつくる食品(赤)
 主に体の調子を整える食品(緑)
 主に熱や力のもとになる食品(黄)

日	曜日	主食	牛乳	献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質		ビタミン・無機質 (ミネラル)		炭水化物	脂質
						たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	第3群	第4群		
1	月	ごはん		食物繊維たっぷり根菜汁 かつおのしょうが煮 さといものそぼろ煮	769 35.5	みそ かつお とり	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ グリーンピース	だいこん れんこん ごぼう しょうが たまねぎ	ごはん さといも さとう	あぶら
2	火	パン		ABCスープ チキンメンチカツ ごぼうサラダ	801 26.8	ベーコン とり	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ごぼう	パン さとう マカロニ じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング
4	木	ごはん		豆腐ちくわのすまし汁 平つくね ゆかり和え ミニたい焼き	751 24.4	とうふ ちくわ とり	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな あかしそ	たまねぎ キャベツ だいこん	ごはん くずきり デザート	あぶら
5	金	いいリンゴの日献立			765 26.5	とり ウイナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ パセリ	りんご たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	パン はるさめ さとう でんぷん じゃがいも	ごま あぶら オリーブあぶら
		アップル コッペパン		わかめスープ 若鶏のごま照り焼き ジャーマンポテト							
8	月	ごはん		お野菜のつみれ汁 ポーグ梅ハニー れんこんきんぴら	961 32.6	とり とうふ ぶた に ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが うめ ごぼう れんこん	ごはん くずきり はちみつ さとう	あぶら ごま ごまあぶら
9	火	ごはん		なめこのみそ汁 さばの塩焼き コロコロ煮豆	848 38.8	あつあげ みそ さば だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	なめこ たまねぎ だいこん えだまめ	ごはん さとう	ごまあぶら
10	水	パン		大根スープ ミートボール ポテトサラダ	750 28.5	とり ぶた に だいず みず	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ えだまめ	パン おむぎ じゃがいも	あぶら エッグケア
11	木	チーズの日献立			770 27.6	ぶた に とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ	パン こむぎこ パンこ	あぶら ドレッシング
		パン		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 型抜きチーズ							
12	金	ごはん		白みそ汁 いわしの梅煮 じゃこ炒め	785 34.3	とうふ みそ いわし	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ えのき うめ キャベツ	ごはん	ごまあぶら
15	月	ごはん		ハヤシシチュー ウイナー シャキシャキサラダ	891 28.6	ぶた に とり	ぎゅうにゅう	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム ヒラタケ しいたけ キャベツ えだまめ	ごはん	あぶら ソース ハヤシルウ ドレッシング
16	火	ごはん		おでん あじフライ ごま酢和え	861 36.3	とり ちくわ あじ うずらたまご かまぼこ ひらてん	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん もやし	ごはん さといも パンこ こむぎこ さとう	ごま あぶら
17	水	給食はありません									
18	木	ボジョレーヌーボー解禁日献立			853 23.1	とびうお	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし コーン	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ デザート	あぶら ドレッシング ごま
		ごはん		フィッシュボールスープ 星のコロッケ ひじきサラダ ワインゼリー							
19	金	図書献立 (サラダで元気)			753 31.6	とり かつお ハム	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら
		パン		コンソメスープ 鶏肉のハーブ焼き りっちゃんサラダ							
22	月	パン		白菜スープ 枝豆しゅうまい パスタサラダ カミカミ昆布	750 28.6	とり まぐろ みず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	はくさい マッシュルーム えだまめ キャベツ たまねぎ	パン しゅうまいのかわ スバゲッティ	あぶら
24	水	和食の日献立			788 31.3	だいず みそ ぶた に とり あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ だいこん	パン でんぷん さとう	あぶら
		パン		豆乳みそ汁 和風ハンバーグ 厚揚げのデザート風							
25	木	ごはん		白玉汁 さばのみそ煮 いんげんのごま炒め	826 31.0	ぶた に さば みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ さやいんげん	だいこん たまねぎ しいたけ	ごはん しらたまこ	ごま ごまあぶら
26	金	図書献立 (おおきなかぶ)			815 30.1	とり まぐろ みず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	かぶ コーン たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	ごはん でんぷん	あぶら ドレッシング
		ごはん		おおきなかぶのスープ 鶏肉のからあげ ツナサラダ							
29	月	ごはん		もずく汁 春巻き キャベツのみそ炒め	785 22.4	とうふ みそ ぶた に とり	ぎゅうにゅう もずく	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ	ごはん はるまきのかわ	あぶら
30	火	ごはん		けんちん汁 さんまの煮付け 煮浸し	826 29.9	とうふ さんま あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	だいこん ごぼう しいたけ もやし	ごはん さといも さとう	ごまあぶら あぶら