

# 11月予定献立表

2023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)	
たんぱく質	ビタミン・無機質(ミネラル)	たんぱく質	ビタミン・無機質(ミネラル)	炭水化物	脂質
第1群	第3群	第1群	第3群	第5群	第6群
魚・肉・卵・大豆製品	緑黄色野菜	牛乳・乳製品 小魚・海そう	その他の野菜・果物	米・パン・めん いも・砂糖	ゆしるい 油脂類

日	曜日	主食	牛乳	献立名	タンパク質 (g)	たんぱく質	ビタミン・無機質(ミネラル)	たんぱく質	ビタミン・無機質(ミネラル)	炭水化物	脂質	
1	水	きゅうしょくはありません										
2	木	きゅうしょくはありません										
3	木	文化の日										
6	月	図書再現献立 (おばけレストラン)			750	なるとぶたにく まぐろみずに みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あおねぎ	たまねぎ たけのこ コーン 白菜	ごはん ちゅうかさば じゃがいも でんぷん	あぶら しろごま ドレッシング	
		ごはん	屋台ラーメン ひとだまフライ(乳卵) ツナサラダ	27.4								
7	火	図書再現献立 (アリのいんぼう)			760	ぶたにく とり	ぎゅうにゅう チーズ カタクチイワシ	にんじん ピーマン ほうれんそう	マッシュルーム たまねぎ パインアップル みかん おうとう はくとう	パン じゃがいも しらたまこ	あぶら ソース カレーこ	
		ピザトースト	コンソメスープ カレーパリッシュ フルーツ白玉	28.4								
8	水	図書再現献立 (満月珈琲店の星詠み)			863	ぶたにく かに	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん こまつな かぼちゃ オクラ	たまねぎ もやし しょうが	パン マカロニ バンこ こむぎこ デザート	あぶら しろごま ドレッシング	
		パン	お星さまスープ カニクリームコロッケ ワインゼリー オクラのキラキラサラダ ミルメーク	20.3								
9	木	図書再現献立 (14ひきのやまいも)			851	ぶたにく とり さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリーンピース	ごはん さといも やまいも こんにやく さとう	あぶら	
		ごはん	やまいもスープ さばのみそ焼き さといものそぼろ煮	33.8								
10	金	図書再現献立 (峠うどん物語)			751	あぶらあげ かまぼこ とり	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	にんじん こまつな ほうれんそう	ごぼう えのき たけのこ コーン たまねぎ しょうが にんにく	ごはん こんにやく さとう でんぷん うどん	あぶら	
		かやく ごはん	わかめうどん 若鶏肉の唐揚げ ほうれん草のお浸し	29.8								
13	月	図書再現献立 (すてきなバスケット)			764	あぶらあげ ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しろねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも バンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	
		パン	揚げのスープ とんかつ にんじんとキャベツのサラダ	31.9								
14	火	図書再現献立 (さんまの甘露煮)			811	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 もやし しいたけ しょうが れんこん	ごはん さといも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	
		ごはん	けんちん汁 さんまの甘露煮 煮浸し	29.1								
15	水	図書再現献立 (鶏肉のハーブ焼き)			766	だいず ぶたにく とり	ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶ	にんじん トマト パジル	たまねぎ しめじ セロリー にんにく コーン キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも マカロニ デザート	あぶら	
		パン	ミネストローネ 鶏肉のハーブ焼き スイートポテト サラダで元気がちやんサラダ	37.8								
16	木	図書再現献立 (ウインナー)			863	ぶたにく とり	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ もやし	ごはん じゃがいも	あぶら カレーるう ドレッシング	
		ごはん	カレーシチュー ウインナー 海藻サラダ	30.4								
17	金	図書再現献立 (日本全国イッテQ食)			859	とり あぶらあげ ひらてん たまご	ぎゅうにゅう かつおぶし じゃこ	にんじん プロッコリー	だいこん ごぼう しいたけ キャベツ コーン いよかん	ごはん さといも こんにやく しらたまこ さとう デザート	あぶら ドレッシング	
		ごはん	いもたき じゃこ天 伊予柑ゼリー 伊予柑ドレッシング和え	33.3								
20	月	図書再現献立 (もずく)			804	とうふ さわら ぶたにく みそ	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 さとう でんぷん	あぶら	
		ごはん	もずく汁 さわらの照焼き キャベツのみそ炒め	30.0								
21	火	図書再現献立 (おおきななぶ)			808	とり えび	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	かぶ たまねぎ キャベツ さやいんげん コーン	ごはん こむぎこ	あぶら	
		ごはん	おおきななぶのスープ エビチリ 野菜ソテー	26.6								
22	水	図書再現献立 (野菜グラタン)			793	ぶたにく とり まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ほうれんそう	はくさい コーン たまねぎ マッシュルーム キャベツ	パン はくりきこ じゃがいも スパゲッティめん デザート	あぶら	
		パン	白菜スープ 野菜グラタン パスタサラダ ホワイトミニ	24.3								
23	木	勤労感謝の日										
24	金	図書再現献立 (和食の日)			775	あつあげ みそ サーモン あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ だいこん なめこ もやし	げんまい さとう	あぶら	
		ごはん	なめこのみそ汁 さけの塩焼き 青菜の炒め煮 カミカミ昆布	37.9								
27	月	図書再現献立 (白みそ汁)			734	とうふ しろみそ いわし	ぎゅうにゅう じゃこ	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ えのき しょうが キャベツ	ごはん ふ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	
		ごはん	白みそ汁 いわしの生姜煮 じゃこ炒め	36.9								
28	火	図書再現献立 (ポトフ)			816	ぶたにく とり	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい だいこん かぶ えだまめ	ごはん じゃがいも バンこ さとう でんぷん	あぶら しろごま ドレッシング	
		ごはん	ポトフ 和風ハンバーグ かぶのサラダ	31.9								
29	水	図書再現献立 (わかめスープ)			756	ぶたにく とり	ぎゅうにゅう わかめ ヤクルト	にんじん あおねぎ パセリ	たまねぎ しいたけ キャベツ にんにく	パン はるさめ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	
		パン	わかめスープ ロールキャベツ ジャーマンポテト ヤクルト	26.9								
30	木	図書再現献立 (おでん)			778	たまご ちくわ かまぼこ ひらてん とり	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 ふ さとう こんにやく	あぶら しろごま	
		ごはん	おでん 五目厚焼き玉子 ごま酢和え	29.9								



保存の知恵



昔からの食文化を感じて  
大切に味わいましょう。