



平成26年11月 給食献立表



日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 (焼き物、炒め物、揚げ物) 副菜 (野菜の煮物、サラダ) 副野菜 (和え物、漬け物、デザートなど)	牛乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	種実類 油脂類			
4 (月)	麦ご飯 中華 スープ	青椒肉絲 マメ豆サラダ 胡瓜とチリメンの和え物	○	牛肉 大豆	牛乳 チリメン	赤ピーマン ピーマン・人参 ねぎ・青梗菜	玉葱 筍 胡瓜	米・押し麦 さつま芋・砂糖 とうもろこし	サラダ油 マヨネーズ ごま	929	35.0	29.4
5 (水)	麦ご飯 澄まし汁	鮭の外焼 小松菜とエリンギのソテー レンコンの梅ドレサラダ	○	鮭 卵	牛乳	トマト・加ゆ パセリ・ねぎ 小松菜・パプリカ	玉葱・大根 グリーンリーフ えりんぎ	米・押し麦 砂糖・蓮根 とうもろこし	マヨネーズ サラダ油	926	33.5	33.2
7 (金)	麦ご飯 澄まし汁	薄切り肉のビーフシチュー 大根と竹輪の煮付 オクラのなめだけ和え	○	牛肉 練り製品	牛乳 わかめ	人参 オクラ ねぎ	玉葱 大根 なめこ	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 グリーンピース	サラダ油	894	30.8	19.0
10 (月)	麦ご飯 コンソメ スープ	鶏肉の塩麹焼き ごぼうの旨煮 キャベツのツツメ	○	鶏肉 練り製品	牛乳	人参 インゲン	サニーレタス キャベツ 玉葱	米・押し麦 牛蒡	サラダ油 マヨネーズ	964	39.2	32.6
11 (火)	麦ご飯 きのこ スープ	豚玉炒め ポテトの煮物 ブロッコリーのマリネ	○	豚肉	牛乳	青梗菜 人参 ブロッコリー	玉葱 きくらげ 胡瓜・しいたけ しめじ・えのき	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 グリーンピース	サラダ油 ごま油	910	34.8	28.2
12 (水)	麦ご飯 味噌汁	鯖の味噌煮 揚げだし豆腐 スパゲッティサラダ	○	鯖 みそ	牛乳 わかめ いりこ	キヌサヤ 人参	玉葱・胡瓜 白菜	米・押し麦 でんぷん・砂糖 マカロニ	サラダ油 マヨネーズ	1008	38.3	32.4
13 (木)	五目ご飯 澄まし汁	チキンの照り焼き ほうれん草とウィンナーのソテー 白菜のおかか和え	○	鶏肉 ウィンナー	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ	しいたけ グリーンリーフ 白菜	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 でんぷん	ごま	982	43.4	31.5
14 (金)	麦ご飯 赤だし汁 なめこ	牛肉と白菜のすき焼き ジャマポト 小松菜のお浸し	○	牛肉・みそ 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ いりこ	人参・ねぎ ピーマン 小松菜	玉葱・白菜 深ねぎ なめこ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 じゃがいも	サラダ油	961	39.8	27.2
17 (月)	麦ご飯 さつま芋 の味噌汁	牛肉と野菜のカレー炒め 高野豆腐の炊合せ ごぼうサラダ	○	牛肉 高野豆腐 みそ	いりこ	インゲン 人参 ねぎ	玉葱・キャベツ 胡瓜 えのき	でんぷん・砂糖 牛蒡 さつま芋	ごま マヨネーズ ごま油	1002	40.5	31.5
18 (火)	麦ご飯 中華 スープ	鶏肉とカシュナッツの炒め物 切干大根の炒煮 もやし中華和え	○	鶏肉 練り製品	牛乳	人参 青梗菜	筍・ごぼう・もやし 玉葱・くらげ 生姜・にんにく	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油 カシュナッツ ごま油・ゴマ	1054	38.5	39.6
19 (水)	麦ご飯 豚汁	白身魚の香草パン粉焼き 大根のごま照り煮 春雨の酢物	○	ほき 鶏肉・みそ 卵・豚肉	牛乳	トマト 人参 インゲン	サニーレタス 大根・きくらげ 胡瓜	米・押し麦 パン粉・薄力粉 春雨・砂糖	オリーブ油 ごま油	882	37.4	18.6
20 (木)	麦ご飯 コンソメ スープ	野菜カレー グリーンサラダ りんごのジャポット	○	牛肉・豚肉 ベーコン	牛乳	人参 南瓜 パプリカ	胡瓜・玉葱 なす・りんご・アボ キャベツ・レモン	米・押し麦	サラダ油	786	21.0	33.5
21 (金)	麦ご飯 澄まし汁	ひじき入り豆腐ハンバーグ インゲンのソテー ポテトサラダ	○	鶏肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき わかめ	人参 インゲン ねぎ	玉葱・胡瓜 生姜・大根 サニーレタス	米・押し麦 とうもろこし じゃがいも	マヨネーズ	920	35.6	23.9
25 (火)	麦ご飯 中華 スープ	揚げ鶏の葱ソースかけ 焼きビーフン 海藻サラダ オレンジジュース	○	鶏肉 練り製品 卵	牛乳	トマト ピーマン・人参 ねぎ	深ねぎ・水菜 グリーンリーフ 玉葱・キャベツ きくらげ	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油 ごま ごま油	996	34.3	35.0
26 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚のカレー天ぷら 筍のおかか煮 白菜のゆかり和え	○	ほき 厚揚げ みそ	牛乳 いりこ	トマト 人参 しそ	サニーレタス 筍 玉葱・白菜	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油	886	35.6	21.8
27 (木)	高菜ご飯 澄まし汁	牛肉のソテー ひじきの五目煮 キャベツのサラダ	○	牛肉 練り製品	牛乳 ひじき	人参	高菜・筍・水菜 玉葱・キャベツ サニーレタス	米・押し麦	サラダ油	902	39.4	29.2
28 (金)	麦ご飯 オニオン スープ	豚肉のねぎ塩レモンたれ 焼きそば 南瓜サラダ	○	牛肉 ベーコン 豚肉	牛乳	人参 南瓜 ピーマン	玉葱 胡瓜	米・押し麦 薄力粉	マヨネーズ マーガリン	931	30.8	31.1

朝晩と寒くなりましたが、体調を崩していませんか？
冬は風邪やノロウイルスによる食中毒が発生しやすい
時期です。予防のためにも食事の前の手洗いを
しっかり行いましょう！

栄養価平均値			
	937	35.8	29.3
食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう			
	883	20.0	24.5