

平成27年11月

給食献立予定表



白河市立東中学校

日 曜	献立名	主に体を作る食品 あか	主に体の調子を整える食品 みどり	主にエネルギーになる食品 きいろ	家で 食べて 欲しい 食品	栄 養 価			
						エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
2 月	ごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き わかめとツナの和え物 白菜のみそ汁	牛乳 豚肉 わかめ ツナ みそ にぼし粉	キャベツ にんじん 大根 白菜	ごはん 砂糖 ごま マヨネーズ じゃがいも	果物類	(kcal) 824	(kcal) 35.4	(kcal) 28.3	(kcal) 2.8
3 火	－ 文化の日 －								
4 水	ごはん 牛乳 あじフライ 野菜いため 玉ねぎのみそ汁	牛乳 あじ 豚肉 豆腐 みそ にぼし粉	キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン 小松菜	ごはん 揚げ油 サラダ油	いも類	790	35.6	21.7	2.4
5 木	けんちんうどん 牛乳 鶏肉の照り焼き みそマヨあえ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ みそ	キャベツ にんじん もやし 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	ソフト麺 サラダ油 マヨネーズ ねりごま じゃがいも こんにゃく	きのこ類	791	40.6	18.1	4.1
6 金	くせんいたっぷりメニュー 麦ごはん 牛乳 納豆 切り干し大根の炒め煮 いもだんご汁	牛乳 納豆 鶏肉 豚肉 さつま揚げ	切り干し大根 干しいたけ 白菜 にんじん 大根 しめじ	麦ごはん こんにゃく 砂糖 サラダ油 おじゃがもち団子	魚介類	804	33.6	20.1	2.3
9 月	ごはん 牛乳 海そうサラダ ハンバーグおろしソース じゃがいものみそ汁	牛乳 ハンバーグ 海苔 みそ にぼし粉	大根 しめじ まいたけ きゅうり にんじん キャベツ 白菜	ごはん ごま油 ごま じゃがいも	果物類	800	33.3	20.7	2.8
10 火	黒パン 牛乳 コールスローサラダ 白菜シチュー アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 生クリーム	キャベツ にんじん コーン 白菜 玉ねぎ パセリ乾	黒パン サラダ油 バター ゼリー	魚介類	785	25.7	24.4	2.7
11 水	ごはん 牛乳 サーモンフライ ポテトサラダ コーンスープ 雪見大福	牛乳 サーモン	玉ねぎ きゅうり にんじん コーン 小松菜	ごはん 揚げ油 サラダ油 マヨネーズ 雪見大福	肉類	855	27.5	24.4	3.0
12 木	－ 先生方の研修会のため給食なし － 午前中で帰るため、弁当持参なし。								
13 金	－ 先生方の研修会のため給食なし － 午前中で帰るため、弁当持参なし。								
16 月	くかみかみメニュー ごはん 牛乳 いかの香味焼き 大根のきんぴら 大豆スープ	牛乳 いか みそ 鶏肉 さつま揚げ ベーコン 大豆	ねぎ 大根 にんじん インゲン 玉ねぎ パセリ乾 コーン	ごはん 砂糖 サラダ油	いも類	774	37.3	19.5	3.0
17 火	ドックパン 牛乳 コーンサラダ マカロニスープ	牛乳 ウィナー 鶏肉	キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ	コッペパン マカロニ	果物類	785	33.2	29.4	2.8
18 水	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 ごまあえ すき焼き煮	牛乳 厚焼き玉子 牛肉 豆腐	ほうれん草 キャベツ にんじん 白菜 ねぎ 干しいたけ えのき	ごはん ごま 砂糖 こんにゃく 心 サラダ油	乳製品	781	35.7	22.4	2.0
19 木	和風スパゲティ 牛乳 ツナサラダ 野菜ミックス肉団子	牛乳 ベーコン のり 肉団子 ツナ	えのき まいたけ しめじ 玉ねぎ 干しいたけ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり にんじん	スパゲティ ごま バター	果物類	778	33.5	26.7	3.7
20 金	ごはん 牛乳 チキンカレー パンサンスー みかんゼリー	牛乳 鶏肉 鶏糸卵 ハム	玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり すりおろしりんご みかん	ごはん じゃがいも 砂糖 サラダ油 ごま ごま油	魚介類	858	30.9	23.7	3.1
23 月	－ 勤労感謝の日 －								
24 火	ピザトースト 牛乳 イタリアンサラダ オニオンスープ みかんゼリー	牛乳 チーズ ベーコン 鶏肉	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー キャベツ コーン 小松菜 干しいたけ	厚切り食パン ゼリー	種実類	800	32.4	32.0	3.8
25 水	麦ごはん 牛乳 ハッシュドポーク グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん マッシュルーム まいたけ グリンピース キャベツ きゅうり	麦ごはん サラダ油	豆類	806	28.2	18.8	2.5
26 木	ちゃんぽん麺 牛乳 春巻き 春巻きサラダ	牛乳 豚肉 いか 春巻き ハム わかめ	玉ねぎ キャベツ もやし にんじん しらし メンマ きゅうり	中華麺 サラダ油 揚げ油 春雨 ごま ごま油 砂糖	果物類	855	33.8	23.5	2.5
27 金	栗ごはん 牛乳 和風サラダ 豚汁 かき	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	キャベツ もやし きゅうり 大根 にんじん ねぎ かき	栗ごはん じゃがいも こんにゃく サラダ油	魚介類	861	27.3	25.3	2.6
30 月	ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ チーズサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 メンチカツ みそ チーズ にぼし	きゅうり にんじん キャベツ 大根 小松菜	ごはん 揚げ油 サラダ油 じゃがいも	海藻類	816	26.7	26.8	2.7

計17食 ※材料の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。



勤労感謝の日

いつも
ありがとう

11月23日は「勤労感謝の日」です。いつも当たり前で生活していますが、そこにはたくさんの人達のかかわり
があって生活できています。「勤労感謝の日」は、私たちの生活を支えてくれる人や物に感謝する日です。

私たちが“食べる”ことは、自然の恵みや生き物の命をいただいています。そして、作物を育てる人、食材を配送
する人、調理する人などたくさんの人達に支えられています。“ありがとう”“いただきます”“ごちそうさま”の感謝
の気持ちを忘れず、毎日の食事を楽しみましょう。