



[11 月 用 献 立 表]



表郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 木	切れ目入りコッペパン ＜減塩メニュー＞	○	スラッピーショー コールスローサラダ 白花豆のポターージュ	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート チャウダー ベーコン	コッペパン 油 三温糖 白花豆ペースト じゃがいも	玉葱 青ピーマン マッシュルーム キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり グリンピース	906 kcal 37.7 g 24.5 g 2.0 g
6 月	麦ご飯	○	さわらのピリ辛焼き 豚肉とじゃがいもの味噌煮 塩昆布入りおひたし	牛乳 さわら 豚肉 絹揚げ みそ 塩昆布	精白米 おおむぎ 強化米 ごま油 じゃがいも こんにゃく 油 三温糖	ねぎ にんじん だいこん ごぼう もやし キャベツ きゅうり	801 kcal 36.6 g 22.4 g 2.2 g
7 火	白ごまタンタンうどん	○	たこやき天ぷら こんにゃくサラダ	鶏ひき肉 竹輪 油揚げ みそ 牛乳 糸かまぼこ	ソフト麺 油 すりごま サラダ用こんにゃく 三温糖 ごま 油 白ごま	玉葱 にんじん キャベツ 青ピーマンねぎ きゅうり	863 kcal 31.1 g 29.2 g 2.9 g
8 水	麦ご飯	○	ポークカレー かみかみごぼうサラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 ツナ	精白米 おおむぎ 強化米 じゃがいも カレールウ 油 ごま 油 三温糖 ごま アセロラゼリー	玉葱 にんじん ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし	799 kcal 25.9 g 21.1 g 2.9 g
9 木	アップルパン ＜福島健康応援メニュー＞	○	チキングラタン 小松菜サラダ コンソメジュリアン	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ベーコン	コッペパン マカロニ バター 油	ドライアップル 玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ 小松菜 キャベツ きゅうり	940 kcal 35.6 g 29.9 g 2.8 g
10 金	麦ご飯	○	蒸ししょうぶ 焼き豚あえ もずくスープ フルーツ杏仁	牛乳 焼き豚 もずく 木綿豆腐 野菜ミックスポール	精白米 おおむぎ 強化米 油 三温糖 ごま油 フルーツ杏仁	キャベツ ほうれんそう にんじん えのきだけ ねぎ ごまつな	765 kcal 24.1 g 24.4 g 2.2 g
13 月	発芽玄米ごはん ＜地産地消週間＞	○	味噌カツ 五目豆 里芋の具沢山汁	牛乳 豚ひき肉 大豆 鶏肉 生揚げ みそ	精白米 強化米 油 板こんにゃく 大豆油 三温糖 さといも	ごぼう にんじん いんげん だいこん はくさい 小松菜 ねぎ	817 kcal 30.5 g 27.7 g 2.2 g
14 火	マーボーらーめん ＜地産地消週間＞	○	春雨のあえ物 りんごゼリー	豚ひき肉 大豆ミート 木綿豆腐 みそ 牛乳	中華麺 ごま油 三温糖 かたくり粉 はるさめ ごま	にんじん ねぎ たら はくさい きゅうり きくらげ	747 kcal 28.1 g 18.6 g 2.1 g
15 水	麦ご飯 ＜地産地消週間＞	○	納豆 肉じゃが 磯和え	牛乳 納豆 豚肉 きざみのり	精白米 おおむぎ 強化米 じゃがいも 油 三温糖	しらたき にんじん 玉葱 いんげん ほうれんそう もやし きゅうり	747 kcal 31.1 g 21.0 g 2.1 g
16 木	米粉パン ＜地産地消週間＞	○	ウィンナー スライスチーズ ブロッコリーサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 ウィンナー スライスチーズ 鶏むね肉 卵	米粉パン 三温糖 白すりごま かたくり粉	にんじん フロccoli とうもろこし 玉葱 ほうれんそう トマトカット	848 kcal 30.5 g 31.9 g 2.7 g
17 金	麦ご飯 ＜地産地消週間＞	○	かじきカツ 五目きんぴら なめこのみそ汁	牛乳 かじきかつ 豚肉 木綿豆腐 みそ	精白米 おおむぎ 強化米 油 ごま油 三温糖 ごま	糸こんにゃく ごぼう にんじん いんげん なめこ だいこん ごまつな ねぎ	714 kcal 28.6 g 19.9 g 2.4 g
20 月	麦ご飯	○	鉄腕春巻き 切り干し大根と豚肉の揚げ炒め 五目スープ	牛乳 春巻き 豚肉 木綿豆腐 なると わかめ	精白米 おおむぎ 強化米 油 ごま油	切り干しだいこん 玉葱 たら はくさい にんじん はくさい えのきだけ 小松菜	758 kcal 26.2 g 25.2 g 2.5 g
21 火	クリームスパゲティ	○	イタリアンサラダ りんご	ベーコン あさり チャウダー 生クリーム 牛乳 サラダチキン	ソフトめん 三温糖 油	玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	750 kcal 26.8 g 19.7 g 3.1 g
22 水	麦ご飯	○	ホキの香味焼き ポテトサラダ マミーすいとん	牛乳 ホキ みそ チキンハム いりたまご 鶏肉 油揚げ	精白米 おおむぎ 強化米 油 じゃがいも マカロニ すいとん	ねぎ 玉葱 にんじん きゅうり だいこん はくさい	824 kcal 33.0 g 25.6 g 2.3 g
24 金	麦ご飯 ＜和食のメニュー＞	○	さんまの蒲焼き レンコンの炒め物 打ち豆入り豚汁	牛乳 さんま開きでんぶん付き ベーコン 豚肉 木綿豆腐 打ち豆 みそ	精白米 おおむぎ 強化米 かたくり粉 油 三温糖 白ごま 油 ごま油 じゃがいも こんにゃく	キャベツ レンコン水煮 にんじん きくらげ ごぼう だいこん ねぎ	902 kcal 33.7 g 32.1 g 2.9 g
27 月	にんじんごはん	○	鶏肉マスタード焼き マカロニサラダ 白菜スープ	牛乳 鶏むね肉 チキンハム ベーコン	精白米 おおむぎ 強化米 油 ごま マカロニ	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい ほうれんそう	839 kcal 31.4 g 34.2 g 3.3 g
28 火	みそらーめん	○	ほうれん草の風味あえ もちもちおいも	豚肉 なると みそ 牛乳 チキンハム	中華麺 ごま油 もちもちおいも 油 白ごま	にんじん もやし キャベツ たら ねぎ ほうれんそう しょうが	768 kcal 28.3 g 23.2 g 3.7 g
29 水	麦ご飯	○	ふりかけ ささみのマヨネーズ焼き もやしのサラダ じゃがもちスープ	味付けのり 牛乳 鶏ささ身 チャウダー 竹輪 油揚げ みそ	精白米 おおむぎ 強化米 ごま油 三温糖 白ごま こんにゃく	もやし 小松菜 にんじん だいこん ごぼう ねぎ	779 kcal 37.0 g 22.5 g 2.5 g
30 木	ピピンバ	○	にらまんじゅう わかめスープ みかん	豚肉 いりたまご 牛乳 にらまんじゅう わかめ 木綿豆腐	精白米 おおむぎ 白ごま ごま油 油かたくり粉	しょうが ぜんまい水煮 にんじん だけのこ ほうれんそう もやし ねぎ 玉葱 とうもろこし みかん	731 kcal 30.0 g 19.2 g 2.7 g
							805 kcal 30.9 g 24.8 g 2.6 g

※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。
 ※給食は、市の測定機で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。
 検査結果は市のホームページに掲載しています

月米養価平均値	805 kcal 30.9 g 24.8 g 2.6 g
---------	---------------------------------------