



# 令和5年11月予定献立表



牧野中学校

日曜日	行事	主食	献立名	使用している食品						栄養成分	
				赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		E:エネルギー	P:たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質	
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類		
1 (水)		ごはん	いわしのみぞれ煮 豚肉の野菜炒め 白菜のみそ汁 柿	いわしのみぞれ煮 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 ビーマン	キャベツ 玉ねぎ 白菜 ねぎ 柿	ごはん	ごま油	E 754 kcal P 28.7 g F 20.5 g	
2 (木)	学校給食 たかおかの日	国吉 りんご パン	高岡昆布コロッケ 水菜のサラダ グリーンラーメン	豚肉	牛乳	水菜 人参 ほうれん草	胡瓜 キャベツ メンマ コーン ねぎ	国吉りんごパン コロッケ 砂糖	油 サラダ油	E 749 kcal P 23.6 g F 25.1 g	
3 (金)	<b>文化の日</b>										
6 (月)		ごはん	鯖のホイル焼き ほうれん草と切干大根の浸し 韓国風肉じゃが 豆乳プリン	鯖のホイル焼き 豚肉 豆乳プリン	牛乳	ほうれん草	キャベツ 切干大根 にんにく 玉ねぎ 本しめじ	ごはん 砂糖	じゃがいも しらたき サラダ油 ごま	E 901 kcal P 29.9 g F 22.1 g	
7 (火)	トースト ランチ 3C 2C	食パン	豚肉とレバーのケチャップがらめ ブロッコリーサラダ ポテトスープ ジャム	豚肉 レバー 大豆	牛乳	生姜 人参	胡瓜 コーン 玉ねぎ 本しめじ	食パン 砂糖 でんぶん 上新粉	油 サラダ油	E 853 kcal P 36.0 g F 29.1 g	
8 (水)		ごはん	魚のもみじ焼き 五目豆 団子入りごまみそ汁	鮭 大豆 豚肉 高野豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参	たけのこ 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ	ごはん こんにやく 砂糖	マヨネーズ ごま	E 846 kcal P 36.6 g F 23.4 g	
9 (木)		コッペ パン	えびのチリソース煮 粉吹き芋 春雨スープ スライスチーズ	えび 豚肉	牛乳 チーズ	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 白菜	コッペパン 上新粉 砂糖 じゃがいも	油 サラダ油	E 851 kcal P 37.5 g F 27.8 g	
10 (金)	学校給食 とやま の日	ごはん	ふくらぎの柚子味噌かけ お酢合い 里芋のそぼろ煮	ふくらぎ 味噌 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	人参	ゆず 大根 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん	こんにやく	E 874 kcal P 32.0 g F 24.8 g	
13 (月)	地場産品 献立	ごはん	若さぎのピリ辛あえ 小松菜のお浸し おでん りんご	わかさぎ 厚揚げ さつまあげ	牛乳 昆布	小松菜 人参	キャベツ 大根 りんご	ごはん でんぶん 砂糖 上新粉	油 ぎんなん	E 804 kcal P 28.7 g F 19.9 g	
14 (火)	トースト ランチ 1A 1B	食パン	コーンエッグ 白菜とパインのサラダ ポークビーンズ ヨーグルト	卵 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参	コーン 白菜 胡瓜 パイン 玉ねぎ 本しめじ	食パン 砂糖	サラダ油 オリーブ油	E 812 kcal P 35.5 g F 24.8 g	
15 (水)	郷土食 献立	ごはん	大豆とじゃがいもの青のり風味 胡瓜とキャベツの塩もみ けんちん汁	大豆 豆腐	牛乳 青のり	人参	キャベツ 胡瓜 大根 ごぼう 生椎茸 ねぎ	ごはん でんぶん じゃがいも	油	E 797 kcal P 24.5 g F 23.4 g	
16 (木)		栗ごはん	焼きさば 青菜のゆばあえ さつま汁 みかん	塩さば 湯葉 味噌	牛乳	ほうれん草 人参	キャベツ 大根 生椎茸 ねぎ みかん	しょうゆごはん こんにやく	栗	E 843 kcal P 35.7 g F 22.1 g	
17 (金)	高岡 食19并 献立	ごはん	国吉きのこのチキン南蛮丼 茹でブロッコリー 中華風卵スープ ぶどうゼリー	鶏肉 豆腐 豚肉 卵	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 生椎茸 生姜 白菜 黒きくらげ ねぎ	ごはん 上新粉 砂糖	油 ごま油	E 813 kcal P 32.7 g F 20.7 g	
20 (月)		ごはん	かにシューマイ 干しブルーン 大根サラダ 麻婆豆腐	かにシューマイ 豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参	ブルーン 大根 生姜 にんにく ねぎ 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ	ごはん 砂糖	油 ごま油	E 839 kcal P 28.3 g F 20.1 g	
21 (火)		1/2コッペ パン	鶏肉の照り焼き フルーツあえ ソフト麺のコーンクリームかけ	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 脱脂粉乳	人参	生姜 りんご もも パイン みかん レズン パナ 玉ねぎ マッシュルーム コーン	1/2コッペパン ソフト麺 小麦粉	油 バター	E 979 kcal P 42.1 g F 23.4 g	
22 (水)	学校給食 たかおかの日	ごはん	ふくらぎのみりん焼き かぶの色とり 高岡の煮しめ メロンゼリー	ふくらぎ 厚揚げ さつまあげ	牛乳 昆布	かぶの葉 人参	生姜 かぶ 胡瓜 大根 たけのこ	ごはん 砂糖 ゼリー	ごま こんにやく 里芋	E 866 kcal P 33.7 g F 23.8 g	
23 (木)	<b>勤労感謝の日</b>										
24 (金)	呉西な 日!! (ゴ-セイな 日)	ハムキ'入り しそ ごはん	ゴ-セイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 6市のミックスゼリー	メンチカツ かまぼこ	牛乳	人参	しそ粉 枝豆 コーン 大根 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	ハムキ'入りごはん 氷見うどん ゼリー	ごま	E 874 kcal P 27.2 g F 23.2 g	
27 (月)		麦ごはん	オムレツ ビーチシャーベット 青菜のごまあえ チキンカレー	オムレツ 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	ビーチシャーベット キャベツ にんにく 玉ねぎ	麦ごはん じゃがいも	ごま 油	E 829 kcal P 26.7 g F 20.2 g	
28 (火)		米粉 パン	大学芋 中華ドレッシングサラダ かきたまスープ	卵 豆腐	牛乳	赤ビーマン	キャベツ 胡瓜 玉ねぎ 生椎茸	米粉パン 砂糖 さつまいも	油 ごま油	E 817 kcal P 28.8 g F 27.1 g	
29 (水)		ごはん	里芋ハンバーグ りんご 野菜とベーコンのソテー 白ねぎのみそ豆乳シチュー	里芋ハンバーグ ベーコン 味噌 鶏肉 大豆 豆乳	牛乳	青梗菜 人参	りんご キャベツ 玉ねぎ 白菜 ねぎ	ごはん 上新粉	サラダ油	E 795 kcal P 28.0 g F 20.7 g	
30 (木)		ごはん	白身魚のカレー醤油焼き かぶの甘酢あえ 塩こうじ鍋 納豆	しいら 納豆 豚肉 焼豆腐	牛乳	人参	かぶ 胡瓜 本しめじ 白菜 ねぎ ゆず	ごはん 砂糖	こんにやく	E 726 kcal P 36.5 g F 15.4 g	

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

◎11月使用予定の地場産食材は、小松菜、ほうれん草、人参、ねぎ、キャベツ、大根、小かぶ、きくらげ、生椎茸、里芋です。

