| 令和  | 07年度   |                                  |           |   | 11    | 月月  | 間          | 献立                                      | 表      |   |                   | 橿原市立中学校  |
|-----|--|----------------------------------|-----------|---|-------|---|------------|---|--------|---|-------------------|--|
| 日·曜 | 4日(火)  | 5日(水)                            |           | 6日(木)                                     |       | 7日(金)                                       |            | 10日(月)                                  |        | 11日(火)  | 12日(水)            | 13日(木)   |
| 献立名 | パン<br>飲用牛乳<br>コロコロチキンのレモン醤油<br>ボイルキャベツ<br>玉ねぎスープ | ごはん<br>飲用牛乳<br>豚肉の甘辛炒<br>みそビーフンス | 少め<br>スープ | ごはん<br>飲用牛乳<br><sup>白身魚の和風甘酢は</sup><br>粕汁 | あんかけ  | パン<br>飲用牛乳<br>あらびきウイン<br>ごぼうのマヨネー<br>冬野菜のス- | -ズ炒め<br>ープ | ごはん<br>飲用牛乳<br>チャプチェ<br>トックスープ<br>ヨーグルト |        | パン<br>飲用牛乳<br><sup>奈良のキャベツミンチカッ</sup><br>ブロッコリーサラク<br>さつまいものチャウダ- | 大根のツナ炒め           | 橿原市産ごはん<br>飲用牛乳<br>厚焼き卵<br>ひじきと大豆の炒め煮<br>みそにゅうめん |
|     |  | ずごはん                             | 1食 5      | がごはん                                      | 1食 5  |   | 1こ 5       | がごはん                                    | 1食 5   |   | 5 増量麦ごはん 1食       |  |
|     | 飲用牛乳 1本 2  | 飲用牛乳                             | 1本 2      | 飲用牛乳                                      | 1本 2  | 飲用牛乳  | 1本 2       |   | 1本 2   | 飲用牛乳 1本   | 2 飲用牛乳 1本         | 2 飲用牛乳 1本 2                                      |
|     | 鶏もも肉 60 1  | 豚肉                               | 39 1      | 白身魚フライ                                    | 1切 1  | あらびきウインナー                                   | 2本 1       | 豚肉                                      | 26 1   | ( )奈良のキャベツミンチカツ 1こ  | 1 鶏ひき肉 19.5       | 1 厚焼き卵(奈良県産) 1切 1                                |
|     | でんぷん 7.8 5                                       | 土生姜                              | 0.52 4    | 菜種白絞油                                     | 6.5 6 | ささぎりごぼう                                     | 41.6 4     | 土生姜                                     | 0.52 4 | 菜種白絞油 5   | 6 にんにく 0.39       |  |
|     | 菜種白絞油 5 6  |                                  | 0.52 4    | たまねぎ                                      | 26 4  | にんじん  | 6.5 3      | にんにく                                    | 0.13 4 | (冷)ブロッコリー 52  |                   | 4 🥍県)水煮大豆   9.1   1                              |
|     | 三温糖 8.45 5                                       | たまねぎ                             | 52 4      | にんじん                                      | 3.9 3 | まぐろ油漬け                                      | 7.8 1      | たまねぎ                                    | 39 4   | 上白糖 0.39  | 5 じゃがいも 52        | 5 平天 7.8 1                                       |
|     | 淡口しょうゆ 11.7                                      | にんじん                             | 10.4 3    | えのきたけ                                     | 6.5 4 | ノンエッグマヨネーズ                                  | 6.5 6      | にんじん                                    | 10.4 3 | 濃口しょうゆ 1.04   | たまねぎ 78           |  |
|     | レモン(果汁) 8.45 4                                   | (冷)ほうれんそう                        | 25 3      | ピーマン                                      | 3.9 3 |   | 0.26       | しめじ(ぶなしめじ)                              | 6.5 4  | 米酢 1.3  | にんじん 19.5         | 3 かきこんにゃく(奈良県産) 13 5                             |
|     | キャベツ 45.5 4                                      | 三温糖                              | 2.34 5    | 濃口しょうゆ                                    | 2.6   | 三温糖   | 0.52 5     | (冷)ほうれんそう                               | 15.6 3 | オリーブ油 1.3   | 6 → 小松菜(JA)   6.5 | 3 三温糖 1.3 5                                      |

0.65 6

10.4

32.5

26

0.0

32.5

10.4

32.5

13

5.2

1.3

0.13

0.01

はくさい

かぶ・根

乾燥パセリ

たまねぎ

にんじん

じゃがいも

スキムミルク

淡色みそ

コンソメ

こしょう

TETECHE COE

780kcal 35.7g 28.1g

9.1 5

0.65

2.6

1.95

1.04

0.78

26 5

10.4

19.5

26

13

6.5

6.5

1.56

130

バラベーコン

たまねぎ

にんじん

さつまいも

しめじ(ぶなしめじ)

乾燥パセリ

スキムミルク

淡色みそ

コンソメ

こしょう

エネルギー/たんぱく質/脂質 エネルギー/たんぱく質/脂質 エネルギー/たんぱく質/脂質

834kcal 34.0g 27.5g

水

豆乳.

学県)米粉

10.4

39

13

39

7.8

0.01

26

6.5

6.5

1.95

1.3

0.01

130

クラッシュ大豆 | 15.6 | 1

1.04

1.04

0.1

0.26

0.01

0.01

65

58.5 4

13

13

13

1.3

1.56

1.04

0.65

18.39

ウスターソース

とんかつソース

コンソメ

純カレー

ローリエ

大根

ガラムマサラ

(冷)ホールコーン

まぐろ油漬け

淡口しょうゆ

776kcal 25.8g

SAR X ERID

にんじん

上白糖

米酢

上白糖

濃口しょうゆ

だしパック

みりん風調味料

サラダ油

でそうめんのふし(JA)

薄揚げ

鶏ささみほぐし

カットわかめ

🦷)豆腐(Fe)

たまねぎ

が生しいたけ(JA)

→小松菜(JA)

∰青ねぎ(JA)

淡色みそ

だしパック

エネルギー/たんぱく質/脂質

702kcal 29.9g 19.0g

0.65

2.6

1.95

13

0.65

0.6

7.8

10.4

9.1

0.26

19.5

26

3.9

13

3.9

7.8

6.5

130

はるさめ

(・県)奈良の金ごま

三温糖

料理酒

こま油

(Fe) 豆腐(Fe)

たまねぎ

∰小松菜(JA)

にんじん

→青ねぎ(JA)

鶏ガラスープ(粉末)

淡口しょうゆ

鶏ガラスープ(液体) 13

757kcal 27.3g 14.9g

トック

焼豚

濃口しょうゆ

鶏ガラスープ(粉末)

少々

52

6.5

6.5

26

5.2

0.07

1.56

1.3

0.03

32.5

3

10.4 1

カットウインナ

たまねぎ

にんじん

名

お

ょ

び

使

用

量

g

中学

しめじ(ぶなしめじ)

じゃがいも

(冷)ブロッコリー

はるさめ

コンソメ

こしょう

水

乾燥パセリ

淡口しょうゆ

757kcal 35.8g 22.8g

濃口しょうゆ 4.55

0.78

0.01

0.26

10.4

9.1

6.5

9.1

32.5

19.5

6.5

0.26

0.39

1.3

2.6

2.6

0.26

0.01

1.3

130

エネルギー/たんぱく質/脂質┃エネルギー/たんぱく質/脂質┃エネルギー/たんぱく質/脂質┃エネルギー/たんぱく質/脂質┃

703kcal 27.5g 15.8g 741kcal 29.0g 20.8g

13|5

鶏ガラスープ(粉末)

-味唐辛子

料理酒

<u> ごま油</u>

(冷)ホールコーン

エリンギ

にんじん

たまねぎ

キャベツ

にんにく

鶏ガラスープ(粉末)

淡色みそ

こしょう

淡口しょうゆ

白すりごま

土生姜

赤みそ

青ねぎ

焼豚

米酢

料理酒

三温糖

<u>でんぷん</u>

薄揚げ

板こんにゃく

はくさい

にんじん

切干大根

淡色みそ

だしパック

米・米粉・米粉のカレールウ・豆腐・はちみつ大豆・水煮大豆 奈良のキャベツミンチカツ・奈良の金ごま・つきこんにゃく

> 小松菜(高取町・御所市)・大和まな(大和高田市) 生しいたけ(五條市)・そうめんのふし(宇陀市)

厚焼き卵(奈良県)・青ねぎ(五條市 御所市)・さつまいも(橿原市)

青ねぎ

酒かす

水

豚肉

大根

みりん風調味料

2.6

1.3

1.3

1.95

1.04 5

16.9 1

10.4 1

10.4

26

19.5

10.4

1.3

6.5

7.8

3.9

6.5

130

25日(火) パン 19日(水) 麦ごはん 21日(金 26日(水) <u>14日(金)</u> <u> 20日(木)</u> 日·曜 <u>17日(月)</u> <u>18日(火)</u> きなこ揚げパン ごはん ごはん 飲用牛乳 飲用牛乳 飲用牛乳 飲用牛乳 献 飲用牛乳 飲用牛乳 飲用牛乳 飲用牛乳 ハンバーグ 子持ちししゃもフライ ニートスパゲッティ 五目いなりのうま煮 パエリアの具 いわしの生姜煮 野菜炒め ダッカルビ  $\overrightarrow{1}$ 切干大根のサラダ ブロッコリーのごま和え オムレツ コンソメスープ みそスープ 茎わかめの五目煮 ほうれん草とひじきのサラタ 切干大根の甘酢あえ 県)はちみつ じゃがいものみそ汁 とうもろこしス 豆のスー 肉じゃが <u>鶏団子汁</u> 1食 5 規格パン 1食 5 1食| 1食! 1本 2 1本 2 飲用牛乳 1本 2 1本 2 1本 2 菜種白絞油 1本 2 |1本|2 五目いなり スパゲッティ 鶏ひき肉 いわしの生姜煮 1切 1 2.6 鶏もも肉 32.5 5 11こ 上白糖 54.6 2尾 ハンバ 22.5 子持ちししゃもフライ 切干大根 豚ひき肉 グラニュー糖 菜種白絞油 23.4 三温糖 1.5 乾燥ひじき 0.65 2 たまねき 19.5 3.9 1.56 にんじん 13 3 上白糖 たまねぎ 52 0.5 (冷)ほうれんそう 39 10.4 にんじん 6.5 きな粉 3.25 キャベツ 58.5 塩蔵茎わかめ にんじん 13 にんじん 19.5 濃口しょうゆ 2 ノンエッグマヨネーズ 10.4 ピーマン 15.6 白すりごま 1.56 0.01 トウバンジャン 0.13 豚肉 (冷)ホールコーン 3.9 飲用牛乳 1本 平天 6.5 2.6 米酢 濃口しょうゆ 13 しめじ(ぶなしめじ) 0.13 1.95 しめじ(ぶなしめじ) 15 クラッシュ大豆 (冷)ブロッコリー 52 3 0.01 6.5 上白糖 3.9 カットウインナ 15.6 みりん風調味料 1.95 つきこんにゃく 13 カットトマト 10.4 白すりごま 1.3 サラダ油 0.65 0.04 キャベツ 45 上白糖 0.65 にんじん 6.5 コンソメ トマトピューレ 13 濃口しょうゆ (冷)ホールコーン 7.8 (冷)小松菜 13 Ξ温糖 0.78 白いりごま 2.6 1.56 1.3 料 鶏もも肉 ケチャップ 純カレー E温糖 13 0.07 コンソメ 6.5 22.5 0.65 1.04 名 ウスターソース じゃがいも \_\_ バラベーコン 2.6 豆腐(Fe) 39 1 にんじん 7.8 0.03 84.5 淡口しょうゆ 0.65 10.4 上白糖 0.65 コンソメ じゃがいも えのきたけ 13 じゃがいも 39 1.3 13 0.01 にんじん <u>サラダ油</u> 0.52 濃口しょうゆ 1.69 お たまねぎ はくさいコンソメ ローリエ 0.01 32.5 19.5 オムレツ 13 たまねぎ 78 バラベー 7.8 たまねぎ 52 みりん風調味料 0.91 ・コン ょ じゃがいも サラダ油 0.13 にんじん 10.4 1.95 ひよこ豆 つきこんにゃく 32.5 52 えのきたけ 10.4 0.39 び こしょう 0.01 えのきたけ 6.5 淡口しょうゆ 1.3 精麦 3.9 (冷)さやいんげん 6.5 たまねぎ 58.5 (冷)小松菜 19.5 鶏ミンチボール 32.5 使 たまねぎ 水煮大豆 26 青ねぎ 6.5 こしょう 0.01 22.5 10.4 にんじん 9.1 1.56 はくさい 用 でんぷん にんじん 切干大根 4 4 淡色みそ 三温糖 淡色みそ 1.95 5 13 2.6 しめじ(ぶなしめじ) 5.2 にんじん 13 7.8 6.5 量 だしパック ささぎりごぼう 30 4 6.5 上白糖 (冷)ホールコーン えのきたけ 143 バラベーコン 13 0.65 9.1 こしょう 0.03 6.5 大和まな(JA) 6.5 カットトマト 32.5 濃口しょうゆ 3.9 (冷)むき枝豆 6.5 豆乳 26 大根 13 143 コンソメ 3.9 青ねぎ 6.5 にんじん g 淡口しょうゆ ローリエ 🦷 県)はちみつ大豆 | 1袋 | 1 豆腐(Fe) 0.78 0.03 塩 0.13 39 乾燥パセリ ノンエッグマヨネーズ 10.4 0.03 こしょう 0.01 土生姜 0.91 オリーブ油 0.39 6 104 3.9 淡口しょうゆ 0.13 料理酒 1.95 だしパック 6.5 こしよう 0.03 中学 812kcal 32.5g 27.0g 686kcal 24.9g 18.0g 717kcal 30.8g 27.9g 718kcal 25.8g 20.9g 755kcal 28.9g 18.0g 703kcal 27.0g 25.6g 711kcal 37.3g 22.5g 食育の日 スペイン 食品名横の🤲 と 🧁 のマークの説明 👫 ならのしか 奈良県産の食品です 食育の日 🤲 こだいちゃん 橿原・御所・高市地区産の食品です

6つの基礎食品群:1:1群(たんぱく質)2:2群(無機質)3:3群(緑黄色野菜)4:4群(その他の野菜・きのこ・果物)5:5群(炭水化物)6:6群(脂質)11月分栄養素等平均摂取量 エネルギー;744kcal,たんぱく質;30.0g,脂質;21.9g,カルシウム;388mg,鉄;3.9g,ビタミンΑ;257μgRE,ビタミンΒ1;0.51mg,ビタミンΒ2;0.65mg,ビタミンC;30mg, 食物繊維;7.8g, 食塩相当量;3.0g,

※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。