令和			11	月月間	献立表			橿原市立中学校
日·曜		5日(水)	6日(木)	7日(金)		11日(火)	12日(水)	13日(木)
献立名	ごはん 飲用牛乳 コロコロチキンのレモン醤油 ボイルキャベツ 玉ねぎスープ	飲用牛乳 豚肉の甘辛炒め みそビーフンスープ	あらびきウインナー <sup>ごぼうのマヨネーズ炒め</sup> 冬野菜のスープ	ごはん 飲用牛乳 白身魚の和風甘酢あんかけ 粕汁	飲用牛乳 <sup>奈良のキャベツミンチカツ</sup> ラ ブロッコリーサラダ   さつまいものチャウダー	飲用牛乳 チャプチェ トックスープ ヨーグルト	増量麦ごはん 飲用牛乳 ダルシムのカレー 大根のツナ炒め	パン 飲用牛乳 ミートスパゲッティ 切干大根のサラダ
		でにはん 1食 5		ではん 1食 5				規格パン 1こ 5
	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		飲用牛乳 1本 2	飲用牛乳 1本 2	飲用牛乳 1本 2
材料名および使用量(g)	鶏もぷん 7.8 5 6.5 4 11.7 レモン(果汁) 45.5 4 45.5 4 45.5 4 45.5 4 45.5 4 45.5 4 45.5 4 45.5 4 6.5 3 1.56 かけいかいもいかがいもいかがいもいかがいがいもいかがいがいもいかがいがいがいがいがい	にんにく 0.52 4 たまねぎ 52 4 にんじん 10.4 3 (冷)ほうれんそう 25 3 三温糖 2.34 5 編ガラスーブ(粉末) 0.13 料理酒 0.78 一味唐辛子 0.01 ごま油 0.26 6 ビーフン 13 5 焼豚 10.4 1 9.1 4	***	菜種白絞油 6.5 6 たまねぎ 26 4 にんじん 3.9 3 3.9 3 3.9 3 3.9 3 3.9 3 3 3 3 3 3	(冷)ブロッコリー 52 3 上白糖 0.39 5 濃口しょうゆ 1.04 1 1.3 6 バラベーコン 10.4 1 たまねぎ 39 4 1 1 3 3 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	_ はるさめ   9.1 <sub>5</sub>	親にんじん 19.5 は 1	
		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 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

753kcal 29.79 18.59 716kcal 27.09 18.09 775kcal 35.89 27.09 726kcal 29.29 21.19 836kcal 33.79 28.59 767kcal 26.59 16.99 796kcal 26.29 19.89 814kcal 32.39 26.49 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 地産地消は 厚焼き卵(奈良県)・青ねぎ(五條市 御所市)・さつまいも(橿原市) 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

中学

たまねぎ

が生しいたけ(JA)

⇒小松菜(JA)

🛀 青ねぎ(JA)

g

26

3.9

13

3.9

25日(火) 14日(金) 17日(月) 20日(木) 21日(金) 日·曜 18日(火) 19日(水) 26日(水) ヹ゙ゖ゙ん きなこ揚げパン 橿原市産ごはん 麦ごはん ごはん ごはん ごはん 飲用牛乳 飲用牛乳 飲用牛乳 飲用牛乳 飲用牛乳 飲用牛乳 飲用牛乳 飲用牛乳 パエリアの具 厚焼き卵 ハンバーグ 野菜炒め いわしの生姜煮 ダッカルビ 子持ちししゃもフライ 立 五目いなりのうま煮 オムレツ ブロッコリーのごま和え ープ 茎わかめの五目煮 ひじきと大豆の炒め煮 コンソメス・ みそスープ ほうれん草とひじきのサラダ 切干大根の甘酢あえ 豆のスー みそにゅうめん とうもろこしス じゃがいものみそ汁 <u>肉じゃが</u> 県)はちみつ大豆 鶏団子汁 ずごはん **が**ごはん 規格パン \*\*ごはん ・麦ごはん 規格パン ずごはん 1食 がごはん 飲用牛乳 飲用牛乳 飲用牛乳 飲用牛乳 菜種白絞油 飲用牛乳 1本 飲用牛乳 1本 1本 2 1本 1本 2 <u>1本</u> 飲用牛乳 1本 2 五目いなり 鶏ひき肉 ハンバーグ 1こ 1 いわしの生姜煮 1切 1 鶏もも肉 1. 厚焼き卵(奈良県産) 1切 1 上白糖 2尾 2 1ت 22.5 2.6 54.6 子持ちししゃもフライ 乾燥ひじき 1.5 たまねぎ 19.5 切干大根 菜種白絞油 2.6 乾燥ひじき 0.65 三温糖 グラニュー糖 1.56 3.9 4 にんじん 13 きな粉 引, 小煮大豆 9.1 (冷)ほうれんそう 39 上白糖 0.5 にんじん 10.4 3.25 にんじん 6.5 キャベツ 58.5 塩蔵茎わかめ 13 2 平天 濃口しょうゆ 白すりごま トウバンジャン 7.8 ノンエッグマヨネーズ 2 15.6 1.56 0.13 豚肉 飲用牛乳 平天 米酢 3.9 13 1 にんじん 6.5 0.13 (冷)ホールコーン 2.6 1本 濃口しょうゆ 1.95 上白糖 しめじ(ぶなしめじ) みりん風調味料 13 0.01 (冷)ブロッコリー 52|3 6.5 カットウインナ-15.6 3.9 1.95 つきこんにゃく 13 サラダ油 コンソメ キャベツ 三温糖 上白糖 クリームコーン 15.6 4 白すりごま 1.3 0.65 45 塩 0.04 0.65 にんじん 1.3 6.5 3 上白糖 三温糖 7.8 (冷)小松菜 13 0.78 白いりごま 1.3 6 0.65 (冷)ホールコーン 濃口しょうゆ 2.6 1.56 3.25 濃口しょうゆ 鶏もも肉 上白糖 1.3 純カレー コンソメ 豚肉 1.3 三温糖 2.6 131 0.07 22.5 法油 1.04 5 0.65 料 だしパック バラベーコン じゃがいも 上白糖 1.95 にんじん 7.8 豆腐(Fe) 39 | 1 0.03 淡口しょうゆ 0.65 じゃがいも 84.5 10.4 0.65 5 名 13 えのきたけ 13 じゃがいも 32.5 0.01 <u>サラダ油</u> にんじん 13 39 濃口しょうゆ 1.69 こしょう お はくさい みりん風調味料 たまねぎ オムレツ 7.8 たまねぎ 78 たまねぎ 52 みりん風調味料 ょ じゃがいも サラダ油 コンソメ えのきたけ サラダ油 0.6 1.95 10.4 ひよこ豆 52 32.5 にんじん 181 つきこんにゃく 10.4 び えのきたけ 1.3 6.5 たまねぎ (冷)さやいんげん そうめんのふし(JA) 7.8 淡口しょうゆ 精麦 3.9 58.5 6.5 (冷)小松菜 19.5 鶏ミンチボール 32.5 1 はくさい 水煮大豆 使 鶏ささみほぐし 10.4 こしょう 0.01 青ねぎ 6.5 3 たまねぎ 22.5 にんじん 9.1 10.4 鶏ガラスープ(粉末) 1.56 26 4 淡色みそ 13 三温糖 淡色みそ 薄揚げ でんぷん 1.95 7.8 にんじん 6.5 2.6 5.2 にんじん 13 3 用 こしょう 上白糖 えのきたけ カットわかめ 143 だしパック 6.5 バラベーコン 13 (冷)ホールコーン 9.1 0.65 0.03 6.5 0.26 量 (冷)むき枝豆 (Fe) 豆腐(Fe) 鶏ガラスープ(粉末) 3.9 大根 19.5 1.56 6.5 濃口しょうゆ 豆乳 26 13 4 ローリエ

淡色みそ 7.8 こしょう 0.03 料理酒 1.95 だしパック だしパック 130 6.5 130 701kcal 24.6g 19.6g 711kcal 27.0g 26.4g 706kcal 30.3g 27.7g 719kcal 30.7g 726kcal 27.5g 732kcal 28.7g 15.8g 711kcal 31. 食育の日 スペイン

0.03

0.39

0.13

乾燥パセリ

オリーブ油

食育の日

コンソメ

こしょう

1.95

0.01

104

みりん風調味料

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;751kcal,たんぱく質;29.5g,脂質;22.4g,カルシウム;384mg,鉄;3.8g,ビタミンA;266µgRE, ビタミンB1;0.49mg,ビタミンB2;0.63mg,ビタミンC;30mg, 食物繊維:7.5g, 食塩相当量;2.7g, ※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。

食品名横の 🏋 と 💮 のマークの説明

青ねぎ

土生姜

豆腐(Fe)

淡口しょうゆ

6.5

39 1

0.91 4

3.9

🔭 ならのしか 奈良県産の食品です

104

1袋 1

水

📆 こだいちゃん 橿原・御所・高市地区産の食品です