

# 11月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立第一中学校

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		しゅじょくおかず(主菜)	おかず(副菜)										しゅじょくおかず(主菜)	おかず(副菜)							
1	水	ごはん	ひじきかつお節	米	砂糖	人参 玉ねぎ ほうれん草	771 kcal	36.2 g	22.6 g	2.8 g	16	木	ハムピラフ	鯛のオイスターソースフライ	ハム	米 なたね油	玉ねぎ 人参	855 kcal	36.2 g	33.9 g	3.9 g
		ひじきかつお節	千草焼き	砂糖	人参	人参 玉ねぎ ほうれん草							鯛のオイスターソースフライ	チーズ入りコーンポテト	鯛	砂糖 小麦粉 バシ粉 なたね油	にんにく 生姜 長ねぎ				
		さつまいも汁	りんご	さつまいも	りんご	人参 玉ねぎ ほうれん草							チーズ入りコーンポテト	ミネストローネ	ベーコン クリームチーズ	なたね油 じゃが芋 バター	人参 ほうれん草				
		牛乳		牛乳		人参 玉ねぎ ほうれん草							ミネストローネ	牛乳	ベーコン ひよこ豆	にんにく セロリ キヤベツ 人参 玉ねぎ トマト					
2	木	スパゲティ	ミートソース	スパゲティ	バター	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく セロリ トマト	944 kcal	32.3 g	38.6 g	2.4 g	17	金	ごはん	鯖文化干し	鯖	米	玉ねぎ 人参	790 kcal	32.9 g	34.1 g	2.9 g
		コーンサラダ	ぐりとぐらのカステラ	バター	人参	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく セロリ トマト							鯖文化干し	ごぼうサラダ	ハム	エッグケアマネーズ ごま	ごぼう レモン きゅうり コーン				
		牛乳		小麦粉 砂糖 バター	レモン	人参 玉ねぎ ほうれん草							ごぼうサラダ	もずく入りかきたま汁	卵	大豆 なたね油	小松菜 長ねぎ しいたけ				
				牛乳		人参 玉ねぎ ほうれん草							もずく入りかきたま汁	みかん	牛乳		みかん				
						人参 玉ねぎ ほうれん草							みかん	牛乳							
7	火	ごはん	鶏肉のねぎソース	米	鶏	人参 玉ねぎ ほうれん草	757 kcal	33.5 g	21.0 g	2.9 g	21	火	ターメリックライス	イタリアンサラダ	えび ベーコン ねぎ 卵 牛乳 クリーム チーズ	小麦粉 バター 米	玉ねぎ 人参 にんにく マッシュルーム コーン	886 kcal	26.5 g	27.7 g	2.8 g
		鶏肉のねぎソース	磯香和え	鶏	のり	人参 玉ねぎ ほうれん草							イタリアンサラダ	ルルとララのゼリー	ソーセージ	なたね油 オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり トマト にんにく 玉ねぎ レモン				
		野菜たっぷり味噌汁	りんご	味噌	かつお節 昆布	人参 玉ねぎ ほうれん草							ルルとララのゼリー	牛乳	アガー	砂糖 ジュース	りんご ジュース レモン ナタデココ				
		牛乳		牛乳		人参 玉ねぎ ほうれん草							牛乳								
8	水	ココア揚げパン	肉団子スープ	ココアパン	豆腐	人参 玉ねぎ ほうれん草	733 kcal	27.8 g	28.3 g	3.1 g	22	水	チャーハン	わかめスープ	焼き豚 なたね油 卵	米 砂糖	人参 長ねぎ ビーマン	773 kcal	24.4 g	25.5 g	3.0 g
		ジャーマンポテト	花みかん	豆腐	マロニー	人参 玉ねぎ ほうれん草							チャーハン	中華きゅうり	鶏 わかめ 豆腐	ごま油 ごま	人参 長ねぎ チンゲン菜				
		牛乳		ベーコン ソーセージ(ゆで)	じゃが芋 バター	人参 玉ねぎ ほうれん草							中華きゅうり	キャラメルポテト	大豆	さつまいも 砂糖	人参 長ねぎ チンゲン菜				
				牛乳		人参 玉ねぎ ほうれん草							キャラメルポテト	牛乳	牛乳		人参 長ねぎ チンゲン菜				
9	木	麦ご飯	ポークカレー	麦	豚	人参 玉ねぎ ほうれん草	782 kcal	26.8 g	20.2 g	2.2 g	24	金	ごはん	チャンチャン焼き	豚	米	人参 長ねぎ 玉ねぎ	693 kcal	40.1 g	17.7 g	2.5 g
		ブロックとパブリカのサラダ	桃ゼリー	じゃが芋	豆腐	人参 玉ねぎ ほうれん草							チャンチャン焼き	ごま和え	鶏 チーズ 味噌	砂糖 バター	人参 長ねぎ 玉ねぎ				
		牛乳		小麦粉 砂糖	クルゼリーの素	人参 玉ねぎ ほうれん草							ごま和え	けんちん汁	豚 豆腐 昆布 かつお節	さといも こんにやく	人参 長ねぎ 玉ねぎ				
				牛乳		人参 玉ねぎ ほうれん草							けんちん汁	やきのり	のり		人参 長ねぎ 玉ねぎ				
						人参 玉ねぎ ほうれん草							やきのり	牛乳	牛乳		人参 長ねぎ 玉ねぎ				
10	金	ごはん	キャベツメンチ	米	豚	人参 玉ねぎ ほうれん草	760 kcal	32.3 g	23.3 g	2.8 g	27	月	ごはん	小魚ふりかけ	ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 ひじき	米	人参 玉ねぎ ほうれん草	734 kcal	31.2 g	21.9 g	2.7 g
		おひたし	えのきの味噌汁	豚	豆腐	人参 玉ねぎ ほうれん草							小魚ふりかけ	すき焼き風煮	豚 豆腐 かつお節	ごま 砂糖	人参 玉ねぎ ほうれん草				
		牛乳		ごま	焼きふ	人参 玉ねぎ ほうれん草							すき焼き風煮	かぼちゃサラダ	ハム ヨーグルト	なたね油 焼きふりたき 砂糖	人参 玉ねぎ ほうれん草				
				牛乳		人参 玉ねぎ ほうれん草							かぼちゃサラダ	オレンジ	牛乳		人参 玉ねぎ ほうれん草				
						人参 玉ねぎ ほうれん草							オレンジ	牛乳			人参 玉ねぎ ほうれん草				
13	月	ごはん	中華五目豆腐	米	豚	人参 玉ねぎ ほうれん草	795 kcal	32.0 g	26.1 g	2.9 g	28	火	茶飯	一口おでん	昆布	米	人参 玉ねぎ ほうれん草	701 kcal	30.8 g	19.1 g	2.3 g
		スーミータン	麩のシナモンシュガー	なたね油	豆腐	人参 玉ねぎ ほうれん草							茶飯	ししゃものパリパリ揚げ	竹輪 いわし 団子 昆布 鶏 がんもどき かつお節	こんにやく 砂糖	人参 玉ねぎ ほうれん草				
		牛乳		豆腐	バター	人参 玉ねぎ ほうれん草							ししゃものパリパリ揚げ	即席漬け	味噌	人参 玉ねぎ ほうれん草					
				牛乳		人参 玉ねぎ ほうれん草							即席漬け	柿	塩昆布	人参 玉ねぎ ほうれん草					
						人参 玉ねぎ ほうれん草							柿	牛乳	牛乳		人参 玉ねぎ ほうれん草				
14	火	麦ご飯	豚丼	麦	豚	人参 玉ねぎ ほうれん草	832 kcal	32.2 g	23.2 g	3.3 g	29	水	はちみつパン	焼きソーセージ	豚	はちみつパン	人参 玉ねぎ ほうれん草	792 kcal	27.8 g	31.7 g	3.0 g
		根菜味噌汁	ワカメとツナ和え	じゃが芋	豆腐	人参 玉ねぎ ほうれん草							焼きソーセージ	ファークラウト	ソーセージ	砂糖	人参 玉ねぎ ほうれん草				
		スイーツポテト	牛乳	さつまいも	豆腐	人参 玉ねぎ ほうれん草							ファークラウト	きのこスープ	ベーコン 鶏 牛乳 クリーム チーズ 豆乳	なたね油 さつまいも 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム				
				牛乳		人参 玉ねぎ ほうれん草							きのこスープ	りんごゼリー	アガー	砂糖	りんご ジュース				
						人参 玉ねぎ ほうれん草							りんごゼリー	牛乳	牛乳		りんご ジュース				
						人参 玉ねぎ ほうれん草							牛乳				りんご ジュース				
15	水	ごはん	さつまいものチーズ巻き	米	豚	人参 玉ねぎ ほうれん草	891 kcal	41.3 g	27.6 g	3.6 g	30	木	ビビンバ	春雨スープ	豚 味噌 卵	砂糖 ごま油 ごま なたね油 米	人参 玉ねぎ ほうれん草	727 kcal	29.4 g	25.0 g	2.6 g
		干菜産野菜のみそ汁	ひじきの梅煮	さつまいも	豆腐	人参 玉ねぎ ほうれん草							春雨スープ	ちくわのカレー揚げ	ベーコン 豆腐	春雨	人参 玉ねぎ ほうれん草				
		牛乳		さつまいも	豆腐	人参 玉ねぎ ほうれん草							ちくわのカレー揚げ	牛乳	竹輪	小麦粉 なたね油	人参 玉ねぎ ほうれん草				
				牛乳		人参 玉ねぎ ほうれん草							牛乳		牛乳		人参 玉ねぎ ほうれん草				

エネルギー	790 kcal
たんぱく質	31.9 g
脂質	26.0 g
食塩相当量	2.8 g