



11月の献立予定表

菊池市立菊池北中学校



日曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養価		
				赤 (1・2群)	黄 (3・4群)	緑 (5・6群)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				主に体をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える			
1 火	麦ごはん		鮭の香チーズフライ しそひじき和え のっぺい汁	さけ チーズ とりにく もちわ 豆腐	パン粉 薄力粉 こめ むぎ 油 ごま さとう さといも ゴマ油 でんぶん	あおのり キャベツ こまつな だいこん こんにんじん ごぼう しいたけ ねぎ こんにんじん	772	28.3	20.8
2 水	ソフトフランスパン		きのこペーコンのスパゲティ れんこんと海藻のサラダ	ペーコン クリーム 海藻	ソフトフランスパン スパゲティめん こめ パター オリーブオイルEVOO 油 ごま ゴマ油 さとう	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ ちりめん こまつな れんこん アスパラ きのうり	926	30.7	36.2
4 金	丸パン(卵)		自身フライ キャベツとパインのサラダ かぼちゃのシチュー	自身魚フライ とりにく 牛乳 豆乳 クリーム	丸パン パン粉 小麦粉 あぶら さとう あぶらアーモンド オリーブオイル バター 中力粉	キャベツ きゅうり ブロッコリー パイン ちりめん たまねぎ にんじん コーン かぼちゃ パセリ	917	34.1	35.7
8 火	麦ごはん		豚じゃが れんこんサラダ ひじきのり佃煮	ぶたにく 豚揚げ ひじきのり佃煮	こめ むぎ じゃがいも さとう さとう マヨネーズ	にんじん たまねぎ しらたき れんこん きゅうり ブロッコリー にんじん	807	29.3	19.9
9 水	玄米パン		いわしのカリカリフライ 海藻サラダ ポトフ	いわしフライ 海藻サラダ とりにく	玄米パン あぶら ごま あぶら じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ アスパラ しめじ パセリ にんにく	665	29.1	24.9
10 木	かみかみ蕎麦ご飯		さんまのホイル焼き 白菜のひじき和え さつま汁	だいたい ちりめん さんまホイル焼き とうふ ひじき とりにく とうふ さつまあげ みそ	こめ ごまあぶら ごま さつまいも	高菜漬け はくさい こまつな だいこん しいたけ ねぎ こんにんじん	763	32.0	24.0
11 金	人参パン		鶏とさつま芋のチリソース和え 野菜の豆乳スープ	とりにく みそ とりにく 牛乳 豆乳	人参パン さつまいも でんぶん 中力粉 あぶら 米粉	パプリカ にんにく ブロッコリー にんにく しょうが キャベツ しめじ たまねぎ ほうれん草 コーン	958	34.0	40.6
14 月	麦ごはん		豚キムチ 冬瓜の卵スープ	ぶたにく とりにく たまご	こめ むぎ ごまあぶら とりにく たまご	高菜漬け はくさい こまつな だいこん しいたけ ねぎ こんにんじん	672	25.7	16.0
15 火	さつまいもごはん		ししやもフライ 茎わかめのきんぴら くずし豆腐のスープ	ししやも くきわかめ さつまあげ とりにく とうふ	こめ さつまいも あぶら ごま でんぶん ごまあぶら	れんこん にんじん ごぼう しいたけ だいこん にんじん こまつな ねぎ	775	27.4	20.5
16 水	米粉パン		五目うどん ささみのかみかみ和え コーヒーゼリー	とりにく あぶらあげ とりささみ 葱天	米粉パン うどんめん ごま ねぎごま さとう マヨネーズ コーヒーゼリー ホイップクリーム	しょうが はくさい にんじん こまつな しいたけ ねぎ キャベツ 朝干し大根 にんじん	845	31.5	30.0
17 木	麦ごはん		鮭の西京焼き 枝豆とわかめの和え物 スキージ	さけ みそ わかめ ぶたにく とうふ みそ	こめ むぎ さとう ごま さとう さつまいも	きゅうり えだまめ コーン ごぼう だいこん にんじん こまつな ねぎ こんにんじん	809	37.0	16.4
18 金	シチューパン		マカロニサラダ みかん	ミートボール ツナ	じゃがいも あぶら マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム きゅうり コーン みかん	817	27.2	28.4
21 月	五穀ごはん		筑前煮 ヤーコンの和え物	とりにく 豚揚げ ごぼうだんご ハム	こめ むぎ さといも ごまあぶら さとう ごま さとう オリーブオイル	れんこん しいたけ にんじん ごぼう ちりめん こんにんじん ヤーコン きゅうり こまつな にんじん	772	25.8	18.6
22 火	麦ごはん		親子丼 わかめのみそ汁 白菜の甘酢和え	とりにく 卵 とうやとうふ わかめ とうふ あげ 昆布	こめ むぎ さとう でんぶん	たまねぎ にんじん こまつな しょうが えのきたけ ねぎ にんじん はくさい きゅうり にんじん	760	29.9	20.7
24 木	麦ごはん		みそおでん しらす和え りんご	とりにく とびろおでん 豚揚げ うずら卵 みそ しらす	こめ むぎ さといも 純粒りぼろ さとう ごま 砂糖	だいこん にんじん こんにんじん キャベツ こまつな コーン りんご	867	36.3	25.4
25 金	手作りカレーパン		(水田ごぼうのドライカレー) 押し麦と野菜のスープ 一食型抜きチーズ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく だいたい チーズ	薄力粉 さとう あぶら おおむぎ あぶら むぎ	ごぼう たまねぎ にんじん 菜かぼちゃ 大根 ブロッコリー しめじ キャベツ パセリ	855	34.3	29.1
28 月	チキンライス		野菜のスープ煮 パンブキンサラダ	とりにく とりにく ミックスビーンズ みそ	こめ あぶら パター じゃがいも 卵 中力粉 マカロニ ビーナッツ マヨネーズ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ たまねぎ にんじん 白菜 パセリ かぼちゃ コーン きゅうり	775	24.0	21.0
29 火	麦ごはん		いわしのかばやき れんこんのツナ和え 里芋のみそ汁	いわし ツナ 生揚げ みそ	こめ ま ごま あぶら さとう ごま マヨネーズ さとう さといも	しょうが れんこん にんじん えだまめ コーン にんじん えのき ねぎ	896	34.4	27.3
30 水	かぼちゃパン		豆腐ハンバーグ キャベツのじゃこサラダ さつまいもと鶏団子のミルクスープ	豆腐大豆の豆腐ハンバーグ ちりめんじゃこ とりにく 牛乳 豆乳 クリーム	かぼちゃパン ごま さとう さつまいも 米粉	キャベツ コーン きゅうり ブロッコリー はくさい たまねぎ ほうれん草 しめじ パセリ	913	31.5	34.9

11/8は「いい歯の日」
文楽な面を作ろう！

日本人が昔から食事に取入れてきた食材がおすすめ！
合言葉は、「ごまごは(わ)やさしい」です！

おすすめ★がみ食材



よくかむと、脳や体によい効果がたくさん！

- ① 消化を助ける
- ② 脳を活性化させる
- ③ 虫歯を防ぐ
- ④ 肥満を防ぐ



ひと口30回！
よく噛んで食べましょうね

