

# <中学校> 11月 基本献立予定表

献立名			栄養価				行事等
ごはん パン	牛乳	おかず	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
ごはん	○	さばの塩こうじ焼き ごまあえ 豚汁	818	36.0	23.2	2.0	
コーン茶飯	○	モロフライ キャベツとじゃこのサラダ かんぴょうの卵とじみそ汁	789	32.9	22.4	3.4	結城市献立
ごはん	○	いわしのかば焼き ひじきの炒め煮 白菜のみそ汁	879	35.5	25.8	3.0	
麦ごはん	○	ビビンバ丼 茎わかめのスープ チーズ	821	32.6	27.9	3.0	いい歯の日献立
野菜たっぷり塩ラーメン	○	餃子 豆乳ゼリーの黒蜜きなこがけ	778	30.0	23.0	3.0	
ごはん	○	豚肉ときのこのおろしポン酢炒め 即席漬け 根菜ごま汁	807	30.9	24.0	1.8	わ食の日
ポークカレー	○	かんぴょうサラダ 県産ヨーグルト	915	25.7	26.7	2.6	【はとむぎ】
麦ごはん	○	小山産大豆納豆 秋野菜の煮物 小松菜のみそ汁	802	32.3	21.0	2.5	
おとん丼	○	千草あえ なめこ汁	839	33.0	27.9	2.8	【ふゆみずたんぼ米】
米粉パン	○	けんちんうどん ホンモロコのカレー揚げ おひたし	812	36.7	24.5	2.9	【ホンモロコ】
ごはん	○	鶏肉のスタミナ焼き 白菜のキムチ 大根の中華煮	814	33.4	22.1	2.9	【有機栽培米】
ピラフ	○	メンチカツ ゆで野菜サラダ ミネストローネ	885	29.0	27.8	3.4	
ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 切り干し大根のサラダ さつま芋のみそ汁	859	35.1	26.3	2.4	
ごはん	○	いなだの照焼き 野菜のにんにく醤油あえ 豆腐団子汁	858	36.8	27.7	2.6	【有機栽培米】
ココア揚げパン	○	さつまいものシチュー 海藻サラダ	910	27.2	34.9	3.0	
ごはん	○	えびシューマイ 春雨サラダ 担々ワントンスープ	837	26.9	22.6	3.4	
ごはん	○	いかとさつまいもの揚げ煮 からしあえ かんぴょうのみそ汁	835	28.9	19.4	2.6	
ごはん	○	ハンバーグ和風きのこソース ごま酢あえ かきたまみそ汁	829	32.3	24.6	3.4	
ごはん	○	ほっけの文化干し 塩こんぶあえ 道産子汁	751	32.0	17.5	2.7	【有機栽培米】
米粉パン	○	コールスローサラダ 揚じゃがいものトマトソース りんごゼリー	827	30.6	30.5	2.6	
ごはん	○	厚揚げと豚肉の豆板醤炒め 白菜スープ ラフランスゼリー	830	30.4	25.5	2.8	