

# 令和5年度 11月予定献立表

気仙沼高校定時制

日	曜日	献立名	血や肉となる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
						(Kcal)	(g)	(g)
1	水	麻婆豆腐丼 切り干し大根となすのナムル にら玉中華スープ	牛乳 豆腐 豚肉 ハム 卵	精白米 ごま油 三温糖 でん粉 春雨 ごま	人参 ねぎ 椎茸 にら なす 切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ	790	26.9	20.0
2	木	★生徒考案メニュー★ かつおの角煮 野菜の味噌炒め もやし味噌汁	牛乳 かつお 鶏肉 味噌	精白米 三温糖 油	生姜 人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ なす もやし いんげん	792	34.2	19.1
6	月	わかめご飯 豚肉とひよこ豆のチリソース がんもの煮物 じゃがいもの味噌汁	牛乳 わかめ 豚肉 ひよこ豆 大豆 がんも 豆腐 油揚げ 味噌	精白米 ごま でん粉 油 三温糖 じゃがいも	ピーマン 玉ねぎ 大根 人参 グリーンピース ねぎ	960	33.9	32.7
7	火	★修学旅行特別献立～京都～★ 栗ご飯 肉豆腐 花麩のすまし汁 フルーツあんみつ	牛乳 豚肉 豆腐 寒天 あんこ	精白米 栗 ごま 油 三温糖 麩 黒砂糖	人参 ねぎ えのき 椎茸 みつば みかん パイナップル 黄桃 バナナ	850	31.6	18.0
8	水	★修学旅行特別献立～京都～★ ご飯 天ぷら(鶏天・磯辺揚げ) わかめの梅和え 白味噌雑煮 手作りスイートポテト	牛乳 鶏肉 ちくわ 青のり わかめ 笹かま 味噌 卵	精白米 天ぷら粉 油 三温糖 白玉 里芋 バター さつまいも	きゅうり 小松菜 梅 人参 大根 ほうれん草 ねぎ	988	35.5	30.1
9	木	★修学旅行特別献立～大阪～★ ご飯 手作り餃子 中華きゅうりサラダ キムチ鍋スープ	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 ごま油 でん粉 三温糖 ごま ぎょうざの皮	キャベツ にら ねぎ きゅうり 大根 人参 えのき 椎茸 もやし キムチ	843	33.0	22.3
10	金	★修学旅行特別献立～大阪～★ きつねうどん まめまめサラダ 手作り揚げパン	牛乳 油揚げ 鶏肉 なると 大豆 ハム きなこ	うどん 三温糖 マヨネーズ ごま パン 油 三温糖	人参 ねぎ 椎茸 枝豆 コーン きゅうり	999	41.0	54.3
13	月	ご飯 鶏の照り焼き さつまいものマセドアンサラダ ベーコンとキャベツの味噌汁	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン 味噌	精白米 さつまいも マヨネーズ	人参 きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ 椎茸 葉ねぎ	936	32.6	33.2
14	火	エビクリームライス ABCスープ バナナ	牛乳 えび ベーコン	精白米 バター ABCマカロニ じゃがいも	玉ねぎ 人参 ピーマン バナナ	796	22.4	17.7
15	水	★みやぎ水産の日★生徒考案メニュー★ ご飯 かつお竜田のトマトソースがけ 大根サラダ ふかふか団子のキムチチゲ風	牛乳 かつお 豆腐 かまぼこ ふかふか団子	精白米 でん粉 油 オリーブ油 三温糖 ごま油	トマト 玉ねぎ 大葉 大根 きゅうり もやし キャベツ 白菜 人参 にら キムチ	846	32.5	25.8
16	木	ナン キーマカレー ごぼうサラダ 白菜スープ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ ベーコン	ナン バター マヨネーズ	人参 玉ねぎ ピーマン コーン グリーンピース ごぼう 人参 白菜	805	34.1	39.4
17	金	スパゲティナポリタン りっちゃんサラダ 豆スープ	牛乳 ウィンナー ハム 塩昆布 ベーコン かつお節 ひよこ豆	パスタ オリーブ油 油 三温糖 ミックス豆	人参 玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ もやし きゅうり コーン インゲン	745	28.5	23.6
20	月	★食育の日★ ハンズパン 宮城県産モウカサメ竜田揚げ きのこのソテー 宮城県産米粉の味噌クリームスープ 気仙沼産ブルーベリージャム	牛乳 モウカサメ ベーコン あさり 味噌	パン 油 オリーブ油 じゃがいも バター	ブルーベリージャム 椎茸 しめじ えのき 玉ねぎ 人参 インゲン コーン 白菜	656	29.8	25.6
21	火	ご飯 手作り鶏のつくね焼き かぼちゃの煮物 味噌ワントンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌	精白米 パン粉 三温糖 ごま油 ワンタン	人参 ねぎ かぼちゃ 白菜 もやし コーン	882	32.2	21.3
22	水	★生徒考案メニュー★ ご飯 かつおのカツ 海藻サラダ なめこの味噌汁	牛乳 かつお 豆腐 味噌 海藻ミックス	精白米 マヨネーズ 薄力粉 パン粉 油	レタス もやし きゅうり なめこ ねぎ	893	32.8	29.7
24	金	★和食の日★ 親子うどん 筑前煮 手作りさつまいも蒸しパン	牛乳 鶏肉 卵 なると	うどん 油 こんにゃく 三温糖 さつまいも ごま 蒸しパンミックス	人参 ほうれん草 ねぎ 椎茸 ごぼう 蓮根 インゲン レーズン	794	34.9	22.8
27	月	★第3期考査★前半給食★ ご飯 あじの香味焼き 人参のごま和え 小松菜の味噌汁	牛乳 あじ 油揚げ 豆腐 味噌	精白米 ごま 三温糖 じゃがいも	大葉 人参 えのき インゲン 小松菜	751	31.7	16.7
28	火	★第3期考査★前半給食★かみかみ献立★ ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 枝豆サラダ 五目味噌汁	牛乳 鶏肉 味噌 ハム	精白米 三温糖	梅 枝豆 人参 コーン きゅうり しめじ えのき 小松菜 切り干し大根	834	35.0	24.5
29	水	★第3期考査★前半給食★いい肉の日★ ご飯 オムレツ 味噌ポテト ポークシチュー	牛乳 オムレツ 味噌 豚肉	精白米 じゃがいも 薄力粉 油 三温糖 ごま バター	人参 玉ねぎ インゲン しめじ トマト	935	28.6	26.2
30	木	のりご飯 鶏の唐揚げ 肉じゃが さつまいも汁	牛乳 海苔 鶏肉 豚肉 味噌	精白米 ごま油 さつまいも でん粉 油 じゃがいも こんにゃく 三温糖	人参 インゲン 玉ねぎ ごぼう ねぎ	982	39.5	36.5

※献立は食材の都合等により、変更する場合があります。

◆今月の栄養価 ( ) 内は基準値

◇エネルギー：854kcal (860) ◆たんぱく質：32.5g (28.0～43.0) ◇脂質：27.0g (22.7～27.3)