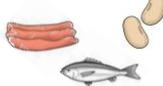


令和6年度 11月予定献立表

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	金	豚肉ごぼうのきのこパスタ 白菜と手作り肉団子のスープ 手作りフレンチトースト	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 豆腐	パスタ 三温糖 油 バター てん粉 春雨 食パン	ごぼう 玉ねぎ しめじ エリンギ ねぎ 白菜 人参 しいたけ	880	40.1	28.3
5	火	★ごまの日★ 揚げ出し豆腐の肉あんかけ 白菜けんちん汁 手作り黒ごまプリン	牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ 味噌 ゼラチン	精白米 てん粉 油 里芋 こんにゃく ごま油 ごま 三温糖	玉ねぎ 人参 しいたけ インゲン 白菜 大根 ねぎ ごぼう	947	30.2	33.0
6	水	鶏肉のごま味噌焼き ひじきの煮物 五目うーめん	牛乳 鶏肉 味噌 コチュジャン ひじき 油揚げ かつお節	精白米 ごま 三温糖 温麺	人参 インゲン ねぎ しいたけ	783	30.8	23.4
7	木	★薬物乱用防止教室★前半給食★ きのことハムのチーズトースト マセドアンサラダ 豆乳のクリームスープ	牛乳 ハム チーズ 鶏肉 豆乳	食パン マヨネーズ オリーブ油 じゃがいも	しめじ エリンギ まいたけ 人参 グリーンピース とうもろこし 玉ねぎ 白菜	702	26.7	44.8
8	金	ちゃんぽん麺 チンゲンサイの中華和え 宮城県産米粉の手作りバナナケーキ	牛乳 豚肉 かまぼこ 卵 あさり いか えび	中華麺 ごま油 三温糖 ごま 油	しいたけ 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし きくらげ ねぎ パナナ チンゲンサイ	789	33.0	21.8
11	月	★もやしの日★ ご飯 さばの味噌煮 キムチ入り味噌汁 もやしとピーマンの海苔酢和え	牛乳 さば 味噌 のり かつお節 豚肉 豆腐	精白米 三温糖 ごま油	もやし ピーマン 人参 えのき しいたけ ねぎ 白菜	815	34.6	25.3
12	火	おにぎり2種 (塩・しそひじき) かぶの浅漬け はっと汁(登米市)	牛乳 のり 鶏肉 しそひじき 油揚げ	精白米 薄力粉 しらたき	かぶ キャベツ きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ しいたけ	736	24.4	15.5
13	水	ご飯 たらのキムチ焼き 野菜の梅和え 南三陸ケールの味噌汁	牛乳 たら 味噌 豆腐 油揚げ	精白米 三温糖	小松菜 もやし 人参 梅 ケール	646	27.5	12.2
14	木	深川めし 手作り鶏のつくね焼き かぼちゃの煮付け はんぺんのすまし汁	牛乳 あさり 鶏肉 はんぺん	精白米 油 三温糖 パン粉	ごぼう 人参 ねぎ かぼちゃ しいたけ みつば	843	32.4	18.7
15	金	根菜類のキーマカレーうどん かぶとあさりのスープ 梨	牛乳 豚肉 あさり	うどん 油 三温糖	ねぎ レンコン ごぼう 人参 インゲン かぶ 梨	555	23.3	19.8
18	月	食パン さつまいもと大豆の揚げ煮 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 大豆 ベーコン あさり 味噌	食パン さつまいも 油 三温糖 ごま じゃがいも バター	ブルーベリー 白菜 人参 玉ねぎ しめじ	773	28.5	29.8
19	火	★食育の日★ ご飯 蔵王産里芋コロッケ 油麩の豚大根 ほうれん草の味噌汁	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	精白米 里芋コロッケ 油 油麩 ごま油 三温糖 じゃがいも	大根 人参 インゲン ほうれん草	809	25.2	22.9
20	水	★みやぎ水産の日★ ご飯 おでん ヨーグルト 気仙沼かつおカツ	牛乳 さつま揚げ ウィナー ささかま うずら卵 ヨーグルト 昆布 がんも カツオカツ	精白米 こんにゃく 三温糖 油	人参 大根	807	27.6	24.8
21	木	南三陸ケールのピビンパ丼 ナムル めかぶスープ	牛乳 豚肉 卵 コチュジャン めかぶ 豆腐	精白米 ごま油 しらたき 油 三温糖 ごま	ケール 人参 もやし 切り干し大根 きゅうり	742	30.8	19.5
22	金	石巻焼きそば 中華スープ 手作りりんごヨーグルト	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 豆腐 ヨーグルト	中華麺 ごま油 三温糖	人参 もやし 玉ねぎ キャベツ ピーマン ほうれん草 きくらげ りんご	822	39.6	28.5
25	月	梅しそご飯 かつお竜田のトマトソースがけ かぼちゃサラダ けんちん汁	牛乳 かつお ハム チーズ 豚肉 豆腐 味噌	精白米 ごま てん粉 油 オリーブ油 こんにゃく マヨネーズ 里芋	梅 大葉 トマト 玉ねぎ きゅうり かぼちゃ 大根 人参 ねぎ ごぼう	984	39.4	37.4
26	火	★和食の日献立★ ご飯 仙台金時コロッケ 筑前煮 大根の味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	精白米 金時コロッケ 油 こんにゃく 三温糖	人参 ごぼう レンコン しいたけ インゲン 大根 ねぎ	846	25.5	25.7
27	水	★第3期考査★前半給食★ 秋のカレー ビーンズサラダ 豚肉のトマトスープ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ハム 豚肉	精白米 さつまいも じゃがいも 油 ミックス豆 マヨネーズ	しめじ えのき かぼちゃ 人参 玉ねぎ きゅうり トマト	929	29.7	32.3
28	木	★第3期考査★前半給食★かみかみ献立★ チキンカツ丼 わかめちゃんサラダ もやしの味噌汁	牛乳 鶏肉 卵 わかめ えび いか あさり 味噌	精白米 薄力粉 パン粉 油 三温糖	キャベツ きゅうり もやし 人参 インゲン	868	32.1	26.0
29	金	★第3期考査★前半給食★いい肉の日★ 辛味噌うどん いんげんのごまマヨ和え 手作りオレンジゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 コチュジャン	うどん ごま油 マヨネーズ ごま ゼリー	人参 ごぼう 大根 ねぎ しいたけ インゲン とうもろこし	608	22.1	23.2

※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：797kcal (860) ◆たんぱく質：30.3g (28.0~43.0) ◇脂質：25.7g (22.7~27.3)