

令和4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	火	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き ひじきの炒り煮 大根の味噌汁	牛乳 鶏肉 味噌 ひじき さつまいも 油揚げ 豆腐	精白米 ごま 油 三温糖	人参 大根 ねぎ	845	32.2	24.3
2	水	ご飯 ししゃもフライ 野菜の梅和え 五目味噌汁	牛乳 ししゃも 味噌	精白米 薄力粉 パン粉 油	小松菜 もやし 人参 梅 しめじ えのき 切り干し大根	880	31.5	25.7
4	金	きつねうどん 野菜のみそマヨネーズ和え キャラメルポテト	牛乳 油揚げ 鶏肉 なると 笹かま 味噌	うどん 三温糖 マヨネーズ バター さつまいも アーモンド	人参 ねぎ しいたけ キャベツ もやし きゅうり	915	34.9	37.6
7	月	★立冬★ ご飯 鶏の照り焼き 里芋のころ煮 冬瓜の味噌汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	精白米 里芋 三温糖 こんにゃく	グリーンピース いんげん 人参 冬瓜	835	31.4	20.6
8	火	わかめご飯 ★かみかみ献立★いい歯の日★ かつおと大豆の揚げ煮 りっちゃんサラダ さつま汁	牛乳 わかめ カツオ 大豆 ハム 鯉節 塩昆布 豚肉 味噌	精白米 ごま でん粉 油 三温糖 こんにゃく さつまいも	キャベツ もやし きゅうり コーン 人参 ごぼう ねぎ	981	38.1	25.4
9	水	ご飯 仙台あおば餃子(揚げ) 切り干し大根ナムル 中華味噌スープ	牛乳 餃子 ハム 豚肉 味噌	精白米 油 春雨 三温糖 ごま油 ごま	切り干し大根 きゅうり 人参 もやし キャベツ きくらげ	856	25.1	22.9
10	木	救給カレー ★防災献立★ ポトフ バナナ	牛乳 ウィンナー	救給カレー じゃがいも	バナナ 人参 セロリ 玉ねぎ	737	17.2	31.6
11	金	みそラーメン ★もやしの日★ ひじきサラダ ーロりんごパイ	牛乳 豚肉 なると 味噌 ひじき ハム チーズ 卵	中華麺 ごま油 ごま バイシート 油 三温糖 油	人参 キャベツ きくらげ もやし にら ねぎ きゅうり りんご レズン レモン	766	35.5	26.8
14	月	梅じゃこご飯 蔵王産里芋コロッケ 野菜の味噌炒め みぞれ汁	牛乳 しらす 鶏肉 味噌 生揚げ	精白米 ごま 里芋 里芋コロッケ 油 三温糖 こんにゃく	梅 大葉 人参 ビーマン 玉ねぎ キャベツ なす 大根 しめじ ねぎ	882	28.3	25.4
15	火	ご飯 ★昆布の日★ 手作り鶏のつくね焼き たけのこ昆布 たまご豆腐のすまし汁	牛乳 鶏肉 昆布 たまご豆腐	精白米 バン粉 三温糖 こんにゃく	人参 ねぎ ごぼう 椎茸 みつば たけのこ	844	30.5	17.5
16	水	海苔ご飯 ★みやぎ水産の日★ モウカサメの味噌焼き ひじきの酢の物 わかめの味噌汁	牛乳 海苔 味噌 モウカサメ ひじき わかめ 豆腐	精白米 ごま油 三温糖 ごま じゃがいも	人参 オクラ もやし	725	27.1	13.3
17	木	シーフードピラフ マカロニスープ 手作りフレンチトースト	牛乳 えび いか あさり ベーコン 卵	精白米 バター マカロニ じゃがいも 食パン 三温糖	人参 コーン グリーンピース 玉ねぎ	951	31.6	25.1
18	金	かき玉温麺 ★食育の日★ 肉豆腐 ソフールヨーグルト	牛乳 鶏肉 卵 なると 豚肉 豆腐 ヨーグルト	温麺 油 三温糖	ねぎ 人参 椎茸 小松菜 えのき	694	38.2	25.1
21	月	ご飯 マカロニグラタン ひよこ豆と蓮根のサラダ あさりのスープ	牛乳 えび ベーコン チーズ ひよこ豆 あさり	精白米 マカロニ バター ごま マヨネーズ	玉ねぎ しめじ グリーンピース 蓮根 人参 ねぎ	931	29.5	30.2
22	火	さつまいもご飯 揚げ出し豆腐の肉あんかけ 小松菜のおひたし 宮城風芋煮汁	牛乳 豆腐 豚肉 鯉節 豚肉 味噌	精白米 さつまいも ごま でん粉 油 里芋 三温糖 こんにゃく	玉ねぎ たけのこ 人参 しいたけ いんげん 小松菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	975	31.9	25.2
24	木	ご飯 ★和食の日★ 鮭の塩焼き もやしのおかか和え 鶏つみれ鍋	牛乳 鮭 鯉節 ミートボール 豚肉 豆腐 油揚げ	精白米 三温糖	もやし 人参 いんげん 椎茸 ねぎ にら みつば	785	33.5	18.5
25	金	和風きのこパスタ 白菜と厚揚げのクリーム煮 りんご	牛乳 鶏肉 生揚げ	パスタ バター じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 りんご	748	30.9	27.2
28	月	ご飯 ★第3期考査★前半給食★ 鶏肉のゆず煮 五目きんぴら 白玉汁	牛乳 鶏肉 さつま揚げ	精白米 でん粉 油 三温糖 白玉 こんにゃく	ゆず 人参 ごぼう 蓮根 大根 椎茸	969	32.1	30.2
29	火	五目チャーハン ★第3期考査★前半給食★いい肉の日★ 棒々鶏サラダ 牛肉と野菜のピリ辛スープ	牛乳 卵 えび 焼豚 鶏肉 牛肉	精白米 ごま油 三温糖 ごま	たけのこ 椎茸 グリーンピース きゅうり もやし 人参 大根 えのき ねぎ 葉ネギ	838	39.0	21.4
30	水	ナン キーマカレー ツナサラダ レタスと玉子のスープ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ ベーコン 卵	ナン バター 三温糖	人参 玉ねぎ ビーマン コーン グリーンピース キャベツ レタス きゅうり セロリ えのき	780	37.1	35.7

※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：847kcal (860) ◆たんぱく質：31.8g (28.0~43.0) ◇脂質：25.5g (22.7~27.3)