

11月

青山中学校



辣白菜

大学芋
麻婆豆腐

1日

エネルギー 839 kcal 塩分 2.3g

キャベツのカレーソテー

ツナライス
アサリのチャウダー

(麦入り) 2日

エネルギー 820 kcal 塩分 2.3g

文化の日



3日

お弁当

4日

フルーツ盛り合わせ

キャベツのソテー
ロケット

7日

エネルギー 779 kcal 塩分 2.6g

小松菜のゆず味噌あえ

豚肉のあんからめ
こぶ汁

8日

エネルギー 878 kcal 塩分 2.5g

ほうれん草のソテー

豆のマリネ
ハヤシライス

(麦入り) 9日

エネルギー 866 kcal 塩分 2.3g

切り干し大根のごまよごし

イカのあられ揚げ
呉汁

(麦入り) 10日

エネルギー 762 kcal 塩分 2.0g

ずいきのきんぴら

サケの揚げびたし
黄金汁

11日

エネルギー 774 kcal 塩分 2.1g

小松菜のソテー

オムレツ
米粉コッペパン
ポークビーンズ

14日

エネルギー 851 kcal 塩分 3.9g

高野豆腐の煮物

イワシの紀州煮
うずら卵のすまし汁

15日

エネルギー 773 kcal 塩分 2.5g

ごまあえ

大豆と鶏肉の煮物
岐福(ぎふ)早田味噌汁

(麦入り) 16日

エネルギー 754 kcal 塩分 1.7g

チンゲンサイの炒め物

さつまいもチップス
ソフト麺
きのごあん

17日

エネルギー 841 kcal 塩分 2.3g

ふきよせごはん

シンジャモのみみじ揚げ
岐福(ぎふ)味噌汁

18日

エネルギー 787 kcal 塩分 2.0g

グリーンポテト

キーマカレー
白菜のスープ

21日

エネルギー 773 kcal 塩分 3.9g

大根と角麩の煮物

タラのさつまいも入りきのごあんかけ
抹茶プリン
筏師汁

22日

エネルギー 829 kcal 塩分 2.0g

勤労感謝の日



23日

五目豆

ちくわの天ぷら
一食うどん
卵とじうどん

24日

エネルギー 866 kcal 塩分 3.7g

ひじきの炒め煮

サバの味噌煮
けんちん汁

25日

エネルギー 796 kcal 塩分 2.3g

豆とれんこんのサラダ

カレーフライドチキン
レーズンパン
大根としめじのスープ

28日

エネルギー 790 kcal 塩分 3.6g

里芋とイカの煮つけ

豚肉の味噌炒め
きのご汁

29日

エネルギー 812 kcal 塩分 2.2g

木の葉丼

五目厚焼き卵
粕汁

(麦入り) 30日

エネルギー 850 kcal 塩分 2.3g

あじのたび

今日は『新潟県』です。

鉄分が多い献立の日

食物せんいが多い献立の日

「日本型食事」の日