



11月 給食献立予定表

毎月 19日は 食育の日!!



11月は 佐賀県食育月間です!!

神崎市学校給食共同調理場
神崎中学校

日	献立名		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		調味料 他	ギ ー ル kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	
	主 食	牛 乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群					
曜	おかず		魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂					
1	麦ご飯	○	鶏肉のガーリック焼き	鶏肉		にんにく		精白米 強化米 麦	醤油 塩 こしょう 酒	797	27.7	22.1	
月			ひじきサラダ	牛乳		もやし キャベツ		砂糖 フレンチドレッシング	醤油 みりん				
			ラビオリスープ	干しひじき	ほうれん草 人参	玉ねぎ 大根 枝豆		ラビオリ	コンソメ 醤油 塩 こしょう ウイン				
2	ご飯	○	鯖の塩焼き	鯖				精白米 強化米	塩 酒 醤油	836	31.5	25.3	
火			安納芋ムース	牛乳				安納芋ムース					
			即席漬け	かつお節	人参 小松菜	きゅうり キャベツ			醤油				
			味噌汁	油揚げ 味噌	葉ねぎ 人参	玉ねぎ		里芋	削り節 煮干し				
3	文化の日												
4	麦ご飯	○	里芋と生揚げの煮物	生揚げ 鶏肉		人参	枝豆 玉ねぎ	ごんにやく 里芋 砂糖 片栗粉	酒 塩 醤油 みりん	773	31.0	19.1	
木			おなか和え	かつお節		ほうれん草	キャベツ もやし	精白米 強化米 麦	醤油				
			ひじきのふりかけ	ひじきのふりかけ				砂糖					
5	ご飯	○	彩り野菜のメンチカツ	彩り野菜のメンチカツ				精白米 強化米	油	900	31.7	27.7	
金			キャベツのマヨネーズ和え	ささ身	小松菜 人参	キャベツ きゅうり レモン		マヨネーズ (卵なし)	塩 こしょう				
			トマトスープ	大豆 鶏肉	人参 トマト ユーレ トマト	れんこん 玉ねぎ 枝豆		マカロニ	バター 醤油 塩				
8	かむかむの日 ご飯	○	揚げ出し豆腐のごまだれかけ	生揚げ	牛乳			砂糖 片栗粉	油 ごま	846	28.7	29.2	
月			ひじき入り海苔の佃煮	牛乳	ひじき入り海苔の佃煮			精白米 強化米	醤油 みりん				
			野菜のドレッシング和え	ささ身	干しひじき	人参 ほうれん草	キャベツ とうもろこし		和風ドレッシング	醤油 みりん 酢 こしょう			
			根菜汁	豚肉 味噌	人参 葉ねぎ	ごぼう 大根		里芋 ごんにやく	削り節 煮干し				
9	きのこご飯 (麦ご飯)	○		豚肉	人参	干し椎茸 しめじ 枝豆		砂糖	油	637	25.9	15.4	
火			辛子和え		牛乳			精白米 強化米 麦	醤油 みりん 塩				
			かき玉汁	卵 鶏肉	小松菜 人参	もやし きゅうり		砂糖	醤油 酢 辛子				
				鰹 鶏肉	葉ねぎ	玉ねぎ えのき		片栗粉	醤油 酢 醤油 酒 塩				
10	ご飯	○	鱈フライ	鱈フライ				精白米 強化米	油	753	30.1	19.7	
水			きんぴらごぼう	凍り豆腐	人参 さやいんげん	ごぼう		しらたき 砂糖	油 ごま油	醤油 みりん 酒 塩			
			すまし汁	豆腐	人参 葉ねぎ	えのき 玉ねぎ			削り節 昆布 塩 醤油 酒 みりん				
11	チキンカレー (麦ご飯)	○		鶏肉 いんげん豆	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご		じゃが芋	カレールー 油	816	25.8	22.6	
木			くるみ和え		牛乳			精白米 強化米 麦	塩 こしょう 醤油 酢				
					ほうれん草	キャベツ きゅうり		砂糖	醤油				
					黄ピーマン 人参								
12	麦ご飯	○	豆腐ハンバーグ和風ソース	豆腐ハンバーグ 赤味噌				砂糖 片栗粉	醤油 みりん	961	34.9	28.7	
金			ささみの和え物	ささみ		ほうれん草	キャベツ とうもろこし 切干大根	精白米 強化米 麦	酢 醤油				
			かぼちゃのスープ	ベーコン 豆腐 いんげん豆	牛乳 スキム乳	かぼちゃ	玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム	砂糖	ごま ごま油	塩 コシコシ がらスープ 白ワイン			
15	ご飯	○	焼きししやも	ししやも				精白米 強化米	酒	742	32.0	18.6	
月			切干大根のサラダ	ツナ	人参 小松菜	切干大根 枝豆		和風ドレッシング	醤油 酢				
			のっぺい汁	鶏肉 生揚げ	人参	蓮根 ねぎ 干し椎茸		片栗粉	煮干し 削り節 醤油 みりん 塩				
16	ご飯	○	竹輪の磯辺揚げ	竹輪	青海苔			薄力粉 片栗粉	油	798	26.0	26.8	
火			おからの炒り煮	豚ひき肉 おから	人参	きくらげ ごぼう 枝豆		精白米 強化米	醤油 みりん				
			具だくさん汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	人参 葉ねぎ	大根	砂糖	油	煮干し 削り節			
17	ご飯	○	鶏肉の唐揚げ	鶏肉		にんにく 生姜		片栗粉 薄力粉	油	987	34.5	37.5	
水			ほうれん草ソテー		牛乳			精白米 強化米	塩 こしょう 酒 醤油				
			人参スープ	ベーコン 豆腐 いんげん豆	牛乳	かぼちゃ 人参	玉ねぎ マッシュルーム 枝豆	薄力粉	油 オリーブオイル	醤油 塩 こしょう			
								バター	塩 コシコシ がらスープ 白ワイン				
18	かしわご飯 (麦ご飯)	○		鶏肉	さやいんげん	ごぼう 干し椎茸		精白米 強化米 麦 砂糖	醤油 酒 塩	704	26.1	18.1	
木			海苔和え		牛乳				ごま ごま油	醤油 酢			
			けんちん汁	豚肉 豆腐	小松菜 人参	キャベツ きゅうり		砂糖	油	醤油 酢			
				豚肉 豆腐	人参 葉ねぎ	大根		里芋	削り節 塩 醤油 酒 みりん				
19	神崎食の日 黒糖パン	○	高菜スパゲティ	豚ひき肉	牛乳	高菜漬け 人参	玉ねぎ しめじ にんにく 枝豆	スパゲティ	オリーブオイル	836	34.6	24.0	
金			ごぼうのサラダ	ささみ	人参 小松菜	ごぼう とうもろこし		黒糖パン	白ワイン 塩 こしょう 醤油				
									和風ドレッシング	酢 醤油			
22	ピビンバ (ご飯)	○		牛ひき肉 豚ひき肉		にんにく		砂糖 片栗粉	油	763	27.0	24.3	
月			韓国風ごま和え		牛乳			精白米 強化米	豆板糖 酒 醤油 塩				
			韓国風スープ	豆腐	人参 ほうれん草	もやし きゅうり きくらげ		砂糖	ごま油 ごま	酢 醤油			
					青梗菜 葉ねぎ	竹の子 干し椎茸			塩 こしょう がらスープ 醤油				
23	勤労感謝の日												
24	そばろちらし (麦ご飯) 五目うどん	○		牛ひき肉 豚ひき肉	海苔	人参	枝豆 たくあん	精白米 強化米 麦 砂糖	ごま油	酢 塩 醤油	831	30.6	26.8
水			マヨネーズサラダ	鶏肉 油揚げ	わかめ	葉ねぎ 人参	えのき		醤油 酒 みりん 塩 削り節 昆布				
			バリッシュ	ツナ	わかめ	きゅうり ごぼう キャベツ レン		うどん類	マヨネーズ (卵なし)				
					ガリナ (かたくちいわし)								
25	麦ご飯	○	とんかつ	とんかつ 赤味噌				砂糖	油 ごま	801	26.0	25.0	
木			キャベツのサラダ		牛乳			精白米 強化米 麦	中濃ソース 酒				
			はんぺん汁	はんぺん	人参 小松菜	枝豆 キャベツ		砂糖	オリーブオイル	酢 塩 こしょう 醤油			
					葉ねぎ	えのき 大根 玉ねぎ			塩 昆布 削り節 醤油 酒 みりん				
26	ご飯	○	魚のカレー揚げ	ホキ				片栗粉	油	709	27.2	17.9	
金			ほうれん草の和え物		牛乳			精白米 強化米	塩 酒 カレー粉				
			わかめのすまし汁	豆腐	わかめ	ほうれん草 人参	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま	醤油			
						人参 葉ねぎ	えのき 玉ねぎ		塩 昆布 削り節 醤油 酒 みりん				
29	ご飯	○	麻婆豆腐	豚ひき肉 豆腐		葉ねぎ	にんにく 生姜 竹の子	片栗粉 砂糖	油	742	28.0	20.2	
月			中華和え	味噌 赤味噌	牛乳		玉ねぎ 干し椎茸		塩 こしょう 豆板糖				
								精白米 強化米	醤油 塩				
					小松菜 人参	キャベツ きゅうり 枝豆		砂糖	ごま ごま油	酢 醤油 マスタード			
30	キムタクご飯 (麦ご飯)	○	コーンサラダ	豚肉		人参	とうもろこし きゅうり キャベツ もやし	精白米 強化米 麦	例アドレッシング	713	25.0	20.7	
火			パスタスープ	鶏肉 大豆	牛乳		たくあん キムチ	砂糖	油 ごま油	醤油 塩			
							玉ねぎ えのき 枝豆	マカロニ じゃがいも	醤油 塩 がらスープ				

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

今月の平均	839	30.8	24.7
基準値	830	34.2	23.0