



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 中学校

日 曜	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 ネ ル kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	
	主 食	牛 乳	1群 魚・肉・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂					
1 火	ピピンバ (ご飯)		牛肉 豚肉	海苔 牛乳		にんにく	砂糖 片栗粉 精白米 強化米	油	豆板醤 酒 醤油 塩	842	30.0	29.4	
		韓国風ごま和え 韓国風スープ りんごタルト	豆腐		人参 ほうれん草 青梗菜 葉ねぎ	もやし きゅうり きくらげ 竹の子 椎茸	砂糖 りんごタルト	ごま油 ごま ごま油	酢 醤油 塩 こしょう 鶏ガラスープ 醤油				
2 水	ご飯		さんまみぞれ煮	さんまみぞれ煮			精白米 強化米			743	26.6	24.7	
		ささみサラダ 麩のすまし汁	ささみ 油揚げ	牛乳 海藻ミックス	小松菜 人参 葉ねぎ	とうもろこし キャベツ 枝豆 えのき 玉ねぎ		和風ドレッシング	鰹昆布だし 塩 醤油 酒 みりん				
3 木	文化の日												
4 金	コッペパン		鶏肉	牛乳	小松菜 人参	キャベツ きくらげ みかん	クイッティオ コッペパン		鶏ガラスープ 酒 塩 醤油	769	36.0	23.5	
		フォーガー みかん パインミー(味付け肉) なます	豚肉		人参	玉ねぎ にんにく 生姜 大根 きゅうり レモン汁	砂糖 砂糖	油	醤油 酒 酢 塩				
7 月	ご飯		鶏と根菜のつくね	鶏と根菜のつくね			精白米 強化米			793	22.5	23.5	
		さげふりかけ 塩昆布サラダ ラビオリスープ	さげふりかけ ハム かつお節	牛乳 塩昆布	人参 トマト 人参	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 大根 枝豆	砂糖 ラビオリ	油	塩 こしょう 酢 醤油 塩 こしょう ワイン コンソメ				
8 火	ご飯		クリスマスチキン	クリスマスチキン			精白米 強化米			776	28.2	24.3	
		ひじきサラダ 五目汁	ツナ 豚肉	牛乳 ひじき	小松菜 人参 葉ねぎ	きゅうり キャベツ 椎茸 大根 蓮根	砂糖 里芋 片栗粉	オリーブオイル	酢 醤油 鰹昆布だし 塩 醤油 酒 みりん				
9 水	ご飯		魚の和風ドレッシング	鰹		玉ねぎ	砂糖 片栗粉 精白米 強化米	油	塩 こしょう ワイン 辛子 酢 醤油	796	34.5	27.6	
		凍り豆腐の炒め煮 生揚げの味噌汁	凍り豆腐 鶏肉 米味噌 生揚げ 合わせ味噌	牛乳	人参 葉ねぎ	枝豆 椎茸 生姜 にんにく 玉ねぎ えのき	精白米 強化米 麦 こんにゃく 砂糖	油 ごま油	醤油 酒 鰹煮干だし				
10 木	しそわかめご飯 (麦ご飯)		春巻き	わかめご飯の素 牛乳	赤しそ		精白米 強化米 麦	油		806	24.4	29.2	
		春巻き 中華和え 中華卵スープ	春巻き		人参 ほうれん草	キャベツ もやし きくらげ 玉ねぎ 枝豆	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 酢 鶏ガラスープ 醤油 酒 塩 こしょう				
11 金	麦ご飯		きのこシチュー	豚肉 いんげん豆 チーズ	人参 トマト	しめじ えのき マッシュルーム 玉ねぎ セロリ	精白米 強化米 麦 じゃがいも	油	塩 こしょう ワイン 鶏ガラスープ デミグラスソース	823	31.1	21.9	
		ごぼうサラダ りんごゼリー	ささみ		人参	ごぼう きゅうり 枝豆	砂糖 りんごゼリー	和風ドレッシング	酢				
14 月	ご飯		揚げ出し豆腐のごまだれかけ	生揚げ			砂糖 片栗粉 精白米 強化米	油 ごま	醤油 みりん	789	28.0	29.7	
		野菜のドレッシング和え 根菜汁	ささみ 豚肉	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 人参 葉ねぎ	とうもろこし きゅうり ごぼう 大根	砂糖 里芋 こんにゃく	イタリアンドレッシング	鰹昆布だし 塩 醤油 酒				
15 火	ご飯		鯖の塩焼き	鯖			精白米 強化米		塩 酒	842	32.6	27.8	
		蓮根の金平 豆乳味噌汁 ガトーショコラ	豚肉 生揚げ 豆乳 合わせ味噌	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん 葉ねぎ	ごぼう 蓮根 玉ねぎ	精白米 強化米 麦 こんにゃく 砂糖	ごま 油	醤油 酒 鰹だし 煮干だし				
16 水	定期試験期間												
17 木	定期試験期間												
18 金	定期試験期間												
21 月	キムタクご飯 (麦ご飯)		豚肉	牛乳		たくあん 白菜キムチ	精白米 強化米 麦	油 ごま ごま油	醤油	658	27.3	16.6	
		おがかと和え さつま汁 パリッシュ	かつお節 鶏肉 合わせ味噌		ほうれん草 人参 人参 葉ねぎ	キャベツ もやし ごぼう 白菜	砂糖 さつま芋 こんにゃく		醤油 鰹だし 煮干だし				
22 火	ご飯		麻婆豆腐	豚ひき肉 大豆ミート 豆腐 赤味噌 麦味噌		葉ねぎ	精白米 強化米 砂糖 片栗粉	油	塩 こしょう 酒 醤油	834	29.3	25.1	
		中華和え クレープみかん			小松菜 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ きくらげ 竹の子	砂糖 砂糖	ごま ごま油	鶏ガラスープ 豆板醤 酢 醤油 粒マスタード				
23 水	勤労感謝の日												
24 木	ご飯		鶏の唐揚げ	鶏肉		にんにく 生姜	片栗粉 薄力粉 精白米 強化米	油	塩 こしょう 酒 醤油	886	35.6	34.2	
		昆布サラダ トマトスープ	ツナ かつお節 大豆 ベーコン	牛乳 昆布	人参 人参 トマト	もやし キャベツ 玉ねぎ 枝豆	砂糖 じゃが芋	和風ドレッシング 油	醤油 ケチャップ 塩 鶏ガラスープ 醤油				
25 金	ご飯		魚のソース煮	ホキ			砂糖 片栗粉 精白米 強化米	油	酒 醤油 ウスターソース	662	25.7	15.4	
		海苔和え はんぺん汁	はんぺん	牛乳 海苔	小松菜 人参 葉ねぎ 人参	キャベツ もやし えのき 玉ねぎ	砂糖 砂糖	ごま油	醤油 酢 鰹昆布だし 塩 醤油 酒 みりん				
28 月	そぼろちらし (麦ご飯)		牛ひき肉 豚ひき肉	海苔 牛乳	人参	枝豆 たくあん	砂糖 精白米 強化米 麦	ごま油	酢 塩 醤油	694	26.1	23.7	
	かむかむの日	マヨネーズサラダ けんちん汁	ツナ		人参 葉ねぎ	きゅうり ごぼう キャベツ レモン汁 大根 蓮根	砂糖 里芋	マヨネーズ(卵なし)	鰹昆布だし 塩 醤油 酒 みりん				
29 火	麦ご飯		里芋と生揚げの煮物	生揚げ 鶏肉	人参	枝豆 玉ねぎ	精白米 強化米 麦 こんにゃく 里芋 片栗粉 砂糖	油	酒 塩 醤油 みりん	746	29.9	20.4	
		ごま和え ひじきのふりかけ		牛乳	人参 小松菜	きゅうり もやし	砂糖	ごま	醤油				
30 水	ポークカレー (麦ご飯)		豚肉 いんげん豆		人参	にんにく 生姜 玉ねぎ りんごビュレ	じゃが芋 精白米 強化米 麦	油 カレールー	塩 こしょう ケチャップ 醤油 ウスターソース	739	26.3	21.0	
		くるみお和え			ほうれん草 人参	キャベツ きゅうり	砂糖	くるみ	醤油				
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。 11月1日(火)、15日(火)、22日(火)のデザートは、給食回数調整のための補填として付けています。										今月の平均 基準値	776 830	29.1 34.2	24.6 23.0