



# 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!!

神埼市学校給食共同調理場 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	エネルギー 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					
1	<b>修学旅行</b>												
2	ご飯	○	さんまみぞれ煮	さんまみぞれ煮	牛乳			精白米 強化米		743	26.6	24.7	
3			ささみサラダ	ささみ	海藻ミックス	小松菜	とうもろこし キャベツ 枝豆		和風ドレッシング				
3			麩のすまし汁	油揚げ		人参 葉ねぎ	えのき 玉ねぎ		麩				
3	<b>文化の日</b>												
4	コッペパン	○	フォーガー	鶏肉		小松菜 人参	キャベツ きくらげ	クイツティオ	鶏ガラスープ 酒 塩 醤油	769	36.0	23.5	
5			みかん		牛乳		みかん	コッペパン					
7	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	
8			さけふりかけ	さけふりかけ	牛乳			砂糖	油				
8			塩昆布サラダ	ハム かつお節	塩昆布	人参 トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし		塩 こしょう 酢				
8			ラビオリスープ			人参	玉ねぎ 大根 枝豆	ラビオリ	油				
8	ご飯	○	クリスピーチキン	クリスピーチキン				精白米 強化米		776	28.2	24.3	
9			ひじきサラダ	ツナ	ひじき	小松菜	きゅうり キャベツ	砂糖	オリーブオイル				
9			五目汁	豚肉		人参 葉ねぎ	椎茸 大根 蓮根	里芋 片栗粉					
9	ご飯	○	魚の和風ドレッシング	鰯			玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油	796	34.5	27.6	
10			凍り豆腐の炒め煮	凍り豆腐 鶏肉 味噌		人参	枝豆 椎茸 生姜 にんにく	精白米 強化米	油 ごま油				
10			生揚げの味噌汁	生揚げ 合わせ味噌		葉ねぎ	玉ねぎ えのき	こんにゃく 砂糖					
10	しそわかめご飯 (麦ご飯)	○	春巻き	春巻き	わかめご飯の素	赤しそ		精白米 強化米 麦	油	806	24.4	29.2	
11			中華和え		牛乳			砂糖					
11			中華卵スープ	卵 鶏肉		人参 ほうれん草	キャベツ もやし きくらげ	片栗粉	ごま油				
11	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	精白米 強化米 麦	油	823	31.1	21.9	
14			ごぼうサラダ	ささみ		人参	ごぼう きゅうり 枝豆	りんごゼリー					
14			りんごゼリー										
14	ご飯	○	揚げ出し豆腐のごまだれかけ	生揚げ				砂糖 片栗粉	油 ごま	789	28.0	29.7	
15			野菜のドレッシング和え	ささみ	ひじき	人参 ほうれん草	とうもろこし きゅうり	精白米 強化米	イタリアンドレッシング				
15			根菜汁	豚肉		人参 葉ねぎ	ごぼう 大根	里芋 こんにゃく					
15	ご飯	○	鯖の塩焼き	鯖				精白米 強化米		745	31.6	23.6	
16			蓮根の金平	豚肉		人参 さやいんげん	ごぼう 蓮根	こんにゃく 砂糖	ごま油				
16			豆乳味噌汁	生揚げ 豆乳 合わせ味噌	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ						
16	ご飯	○	鶏肉のガーリック焼き	鶏肉			にんにく	精白米 強化米		966	37.6	40.2	
17			ビーンズサラダ	ハム ミックスビーンズ 大豆		人参	きゅうり		マヨネーズ(卵なし)				
17			コーンスープ	ベーコン 豆乳 いんげん豆	牛乳	人参	とうもろこし 玉ねぎ 枝豆 えのき	薄力粉	油 バター				
17	麦ご飯	○	味噌海苔		牛乳 味噌海苔			精白米 強化米 麦		823	34.0	26.7	
18			酢豚	豚肉		人参 赤ピーマン	生姜 にんにく 枝豆	片栗粉 砂糖	油				
18			豆腐スープ	豆腐 鶏肉		人参 小松菜	きくらげ 玉ねぎ		油				
18	<b>学校行事のため給食中止</b>												
21	キムタクご飯 (麦ご飯)	○		豚肉			たくあん 白菜キムチ	精白米 強化米 麦	油 ごま ごま油	658	27.3	16.6	
22			おかか和え	かつお節	牛乳								
22			さつま汁	鶏肉 合わせ味噌		ほうれん草 人参	キャベツ もやし		醤油				
22			パリッシュ			人参 葉ねぎ	ごぼう 白菜	さつま芋 こんにゃく					
22	ご飯	○	麻婆豆腐	豚ひき肉 大豆ミート		葉ねぎ	生姜 にんにく 玉ねぎ	精白米 強化米		734	28.2	20.1	
23			中華和え	豆腐 赤味噌 味噌		小松菜 人参	キャベツ きゅうり 枝豆	砂糖	ごま ごま油				
23	<b>勤労感謝の日</b>												
24	ご飯	○	鶏の唐揚げ	鶏肉			にんにく 生姜	片栗粉 薄力粉	油	886	35.6	34.2	
25			昆布サラダ	ツナ かつお節	昆布	人参	もやし キャベツ	精白米 強化米	和風ドレッシング				
25			トマトスープ	大豆 ベーコン		人参 トマト	玉ねぎ 枝豆	じゃが芋	油				
25	ご飯	○	魚のソース煮	ホキ				砂糖 片栗粉	油	662	25.7	15.4	
28			海苔和え		牛乳	小松菜 人参	キャベツ もやし	精白米 強化米	ごま油				
28			はんぺん汁	はんぺん		葉ねぎ 人参	えのき 玉ねぎ	砂糖					
28	そぼろちらし (麦ご飯)	○		牛ひき肉 豚ひき肉	海苔	人参	枝豆 たくあん	砂糖	ごま油	694	26.1	23.7	
29			マヨネーズサラダ	ツナ			きゅうり ごぼう キャベツ レモン汁	精白米 強化米 麦	マヨネーズ(卵なし)				
29			けんちん汁	豚肉 豆腐		人参 葉ねぎ	大根 蓮根	里芋					
29	麦ご飯	○	里芋と生揚げの煮物	生揚げ 鶏肉	牛乳		枝豆 玉ねぎ	精白米 強化米 麦	油	746	29.9	20.4	
30			ごま和え			人参 小松菜	きゅうり もやし	こんにゃく 里芋 片栗粉 砂糖					
30			ひじきのふりかけ		ひじきのふりかけ			砂糖	ごま				
30	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	じゃが芋	油	739	26.3	21.0	
30					牛乳		りんごピューレ	精白米 強化米 麦	カレールー				
30			くるみ和え			ほうれん草 人参	キャベツ きゅうり	砂糖	くるみ				
※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	697	26.7	22.3
										基準値	830	34.2	23.0