武雄北中学校　給食献立予定表（11/1～13まで）

日／曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 ・ きのこ ・ 果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
2	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう 酒	728
	手作り春巻き	豚ひき肉		にら	玉ねぎ しょうが	春巻きの皮 春雨	油	しょうゆ 中華だし	24.0
	オイスター炒め	鶏肉		にんじん いんげん	キャベツ れんこん	砂糖	油	酒 しょうゆ 塩 オイスター	20.8
月	豆腐とチンゲン菜のスープ	豆腐 かまぼこ		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 大根		ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.6
3 火	文　化　の　日								
4	コッペパン（ジャム） / 牛乳		/牛乳			パン ジャム			741
	すき焼きうどん	豚肉 油揚げ		にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ しいたけ	うどん 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	26.5
	キャベツのごまマヨ和え	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう	砂糖	マヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう	28.1
水	オレンジ				オレンジ		ごま		2.9
5	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			719
	ホキの天玉揚げ	ホキの天玉揚げ					油		25.0
	しそひじき和え	ちくわ	ひじき	にんじん チンゲン菜	大根 きゅうり しそのみ	砂糖		しょうゆ みりん	20.0
木	里芋のみそ汁	油揚げ みそ	煮干し（だし）	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 えのき	里芋			1.7
6	ご飯 / 牛乳	うずらの卵	/牛乳		きくらげ しょうが	ご飯		しょうゆ 酒 塩	726
	八宝菜	豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ	かたくり粉	油 ごま油	中華だし	27.4
	バンバンジーサラダ	鶏ささみ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	22.0
金	みそ豆	大豆 みそ				砂糖 かたくり粉	油	酒 みりん	2.0
9	キムタクご飯 / 牛乳	豚肉	/牛乳		白菜キムチ たくあん	ご飯	油	しょうゆ 酒 中華だし	734
	肉団子の酢豚風	肉団子		にんじん ピーマン	玉ねぎ れんこん しょうが にんにく	砂糖 かたくり粉	油	酢 ケチャップ しょうゆ みりん	26.7
	たまごスープ	卵 豆腐		にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しめじ	かたくり粉	ごま油	塩 こしょう	25.4
月	フルーツムース					フルーツムース		しょうゆ 中華だし	2.8
10	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			716
	白身魚のタルタル焼き	白身魚		パセリ	玉ねぎ		マヨネーズ	塩 こしょう 酒	28.9
	そぼろ炒め	豚ひき肉 卵		にんじん ほうれん草	もやし	こんにゃく	油	塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華だし	23.1
火	根菜汁	鶏肉 かつお節（だし）	昆布（だし）	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう 大根	砂糖	油	塩 酒 しょうゆ	2.2
11	麦ご飯 / 牛乳		/牛乳		にんにく しょうが	麦ご飯		ケチャップ チャツネ	741
	チキンカレー	鶏肉	生クリーム	にんじん	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 黒砂糖	バター 油	ルウ ソース ピューレ	23.1
	ツナレタスサラダ	ツナ		にんじん	レタス きゅうり キャベツ	砂糖	オリーブ油	塩 こしょう しょうゆ	20.8
水	福神漬け				福神漬け				3.1
12 木	給　食　な　し								
13	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			740
	れんこんのかき揚げ	ちくわ 卵		枝豆	れんこん 玉ねぎ	小麦粉 かたくり粉	油	塩	25.8
	梅おかか和え	鶏ささみ かつお節		にんじん	きゅうり 大根 えのき 梅	砂糖		しょうゆ みりん	17.3
金	具だくさんみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	煮干し（だし）	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜	こんにゃく 里芋	油	酒	2.3



11月8日は「いいは」の日です！ ～よくかんで食べよう～

11月給食だより

気温の変化で体調をくずしやすい時期です。元気にすごすためには、バランスのよい食事と早ね・早起き・朝ごはんの規則正しい生活をしましょう！また外からもどったら手洗い・うがいも忘れずに！

給食のおすすめレシピ

豆乳坦々スープ

（材料）　ー4人分ー

- ・豚ひき肉　50g
- ・もやし　200g（約1袋）
- ・白菜　80g（約1枚）
- ・生しいたけ　30g（約2個）
- ・にんじん　40g（約1cm分）
- ・チンゲン菜　45g（約2～3枚）
- ★おろししょうが　2.5g（約小さじ1/2）
- ★おろしにんにく　2.5g（約小さじ1/2）
- ★トウバンジャン　0.5g（少々）お好みで
- ・油　適量
- ☆酒　5g（小さじ1）
- ☆塩　少々
- ☆みそ　13g（約山盛り小さじ2）
- ☆砂糖　4.5g（約大さじ1/2）
- ☆すりごま　6g（小さじ2）
- ☆しょうゆ　12g（小さじ2）
- ☆中華だし　24g（約大さじ2）
- ・豆乳　140ml
- ・ごま油　適量
- ・水　770ml

（作り方）

①白菜は大きめの短冊切り、しいたけはスライス、にんじんは短冊切り、チンゲン菜は色紙切りにする

②油で★を炒め、豚ひき肉を炒める

③水を加え、にんじん、しいたけ、もやし、白菜（芯）を加える

④☆の調味料で味付けし、豆乳を加える。

⑤チンゲン菜、白菜（葉）、ごま油を加えて仕上げる。

寒くなる季節にピッタリです！ 辛さは、お好みで調整してください。トウバンジャンのかわりにラー油でも！材料は、他にキャベツやねぎ、豆腐、油揚げ、しめじやえのきなど、家にある食材で！ また、麺をいれてもおいしいです！！



武雄北中学校　給食献立予定表（11/16～30まで）

11月

日／曜	献立名	<赤の仲間>おもに体の組織を作る		<緑の仲間>おもに体の調子を整える		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 ・ きのこ ・ 果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
16	かしわめし / 牛乳	鶏肉 油揚げ	/牛乳	きぬさや	ごぼう	ご飯 砂糖 こんにゃく	油	酒 みりん 塩 しょうゆ	729
	切干大根のじゃこ和え		しらす干し	にんじん	切干大根 きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	28.1
	白菜のあったか汁	豚肉 かつお節（だし）	わかめ 昆布（だし）	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 しめじ	かたくり粉	油	酒 しょうゆ 塩	18.2
月	ヨーグルト		ヨーグルト						2.9
17	ご飯 / 牛乳		/牛乳	ごはんにのせて食べよう		ご飯		塩 みりん	793
	豚たま炒め	豚肉 卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ	こんにゃく 砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酒	25.2
	豆乳坦々スープ	豚ひき肉 みそ 豆乳		チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ もやし しいたけ	砂糖	ごま ごま油 油	酒 しょうゆ 塩 豆板醤 中華だし	22.9
火	大学いも				にんにく しょうが	さつまいも 砂糖	油	しょうゆ	2.1
18	ツナキャベツパン / 牛乳	ツナ	/牛乳		キャベツ とうもろこし	パン	マヨネーズ	塩 こしょう	752
	チキンとれんこんのソテー	鶏肉		にんじん バジル ブロッコリー	れんこん にんにく 玉ねぎ	ペンネ	オリーブ油	塩 こしょう コンソメ 酒	32.4 31.2
水	コロコロ野菜のトマトスープ	ウインナー 大豆		トマト にんじん ほうれん草	玉ねぎ 大根	じゃがいも	油	塩 こしょう みりん コンソメ ケチャップ	3.1
19	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		酒 みりん	747
	さばのごまみそ焼き	さば みそ			しょうが	砂糖	ごま	塩 しょうゆ	31.9
	卵の花炒り	おから さつま揚げ	ひじき	にんじん ねぎ	玉ねぎ	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ みりん	22.3
木	かきたま汁	卵 豆腐 かつお節（だし）	昆布（だし）	にんじん 小松菜	白菜 玉ねぎ えのき	かたくり粉		塩 しょうゆ 酒	2.4
20	ご飯（**若木の水車米**） / 牛乳		/牛乳	**まるごと武雄給食の日**		**ご飯**		しょうゆ みりん 酢	798
	若楠ポークのおろしソース	**若楠ポーク**			大根 玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉		塩 こしょう 酒	29.6
	磯香和え	ちくわ	のり	**チンゲン菜** にんじん	**きゅうり** もやし	砂糖		しょうゆ	20.4
金	秋の実り汁 / みかん	**厚揚げ みそ**	煮干し（だし）	にんじん ねぎ	**れんこん しいたけ** 玉ねぎ **みかん**	さつまいも			2.8
23 月	**勤 労 感 謝 の 日**								
24	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			722
	さんまの甘露煮	さんまの甘露煮							26.7
	茎わかめのきんぴら	さつま揚げ	茎わかめ	にんじん いんげん	ごぼう しょうが	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	19.2
火	大根のみそ汁	油揚げ みそ	煮干し（だし）	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 えのき				2.4
25	ミルクパン / 牛乳		/牛乳	にんじん	とうもろこし 白菜	パン		ルウ コンソメ	765
	ほうれん草のクリームシチュー	鶏肉 豆乳		ほうれん草	玉ねぎ しめじ にんにく	ペンネ	油	塩 こしょう 酒	31.9
	かりかりビーンズサラダ	ベーコン 大豆		パプリカ	大根 きゅうり			ドレッシング	27.5
水	りんご				りんご				2.9
26	ご飯 / 牛乳		/牛乳	ごはんにのせて食べよう		ご飯			765
	キャベツの味噌そぼろ丼	豚ひき肉 みそ		にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう 玉ねぎ しょうが	砂糖 かたくり粉	油 ごま	しょうゆ 酒 みりん	25.8
	春雨のピリ辛スープ	鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 きくらげ	春雨	油 ラー油	塩 こしょう	21.8
木	手作りフルーツプリン		生クリーム		黄桃	プリンの素		しょうゆ 中華だし	1.9
27	ご飯 / 牛乳		/牛乳	日本の味めぐり～長野県～		ご飯		塩 みりん	731
	山賊焼き	鶏肉			しょうが にんにく	かたくり粉	油	酒 しょうゆ	29.1
	野沢菜炒め	卵		野沢菜漬け にんじん	もやし	砂糖	油	中華だし しょうゆ 酒	22.0
金	大平汁	鶏肉 厚揚げ かつお節（だし）	昆布（だし）	にんじん ねぎ	大根 しいたけ	里芋 こんにゃく		酒 しょうゆ 塩 みりん	2.0
30	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 みりん	763
	肉じゃが	豚肉		にんじん 枝豆	玉ねぎ しいたけ ごぼう	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒	26.5
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉 かたくり粉	油		18.7
月	ごま酢和え	ハム	わかめ	にんじん	きゅうり 大根	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	2.6

11月20日は「まるごと武雄給食の日」

★まるごと武雄給食の日とは？

毎年11月に武雄産の食材をたくさん使って給食を作るという取り組みです。

