

11月予定献立表

★毎月19日は「食育の日」の日です。

武雄市立武雄中学校

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価			
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	
									kcal	g	mg	
1 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米		塩 醤油	774	24.9	417	
	ミートボールの甘酢あん	牛肉 豚肉 鶏肉		にんじん いんげん	たまねぎ しょうが	片栗粉 砂糖	油	ケチャップ 酢				
	わかめサラダ	わかめ			きゅうり きゃべつ コーン	砂糖	ごま油 ごま	醤油 酢				
2 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			850	25.2	296	
	ポークカレー	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	じゃが芋 小麦粉	油	カレー粉 マヨネーズ				
	れんこんサラダ	卵		にんじん	きゃべつ れんこん きゅうり	砂糖	ドレッシング	塩				
5 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米			842	29.6	445	
	いわしの梅煮	いわし			梅肉	片栗粉		みりん 醤油 塩				
	春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり たまねぎ	春雨	ごま マヨネーズ	醤油 塩				
6 (火)	ごはん	牛乳	牛乳			米			870	32.9	400	
	ミルクパン					ミルクパン						
	焼きそば	豚肉 いか かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きゃべつ	きくらげ	油	焼きそばソース 塩				
	みそサラダ	大豆 みそ			きゃべつ たまねぎ	砂糖	マヨネーズ	みりん				
7 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米			785	30.1	342	
	さばのおろしかけ	さば			だいこん	小麦粉 片栗粉 砂糖	油	醤油 酒 みりん				
	和風あえ			ほうれん草	はくさい もやし しょうが	砂糖	ごま	みりん 醤油				
8 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			747	27.6	488	
	厚揚げの中華煮	厚揚げ 豚肉		にんじん	えだまめ はくさい	砂糖 片栗粉	油 ラー油	みりん 醤油 塩				
	泡菜(パオツアイ)			にんじん	だいこん きゅうり きゃべつ しょうが	砂糖		醤油 塩 唐辛子				
9 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			713	23.6	397	
	大根菜と卵のチャーハン	卵		だいこんの葉	梅肉	米 砂糖	油	塩 醤油				
	さつま芋のトッピングサラダ			にんじん	きゃべつ きゅうり	さつまいも 砂糖	油	塩 酢 醤油				
12 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米			746	28.5	331	
	鶏肉のちり酢焼き	鶏肉		ねぎ	だいこん しょうが みかん果汁	片栗粉		醤油 酒 みりん				
	じゃがいもソテー	ベーコン		にんじん	コーン えだまめ たまねぎ	じゃがいも	油	醤油 塩				
13 (火)	ごはん	牛乳	牛乳			米			737	30.7	440	
	黒糖パン					パン 黒砂糖						
	スパニッシュオムレツ	ベーコン 卵		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	醤油 塩				
14 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米			730	29.8	343	
	あじの蒲焼き	あじ			しょうが	片栗粉 砂糖	油	酒 醤油 みりん				
	みそあえ	油揚げ みそ		ほうれん草	もやし	砂糖	ごま	みりん 醤油				
15 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			754	30.8	425	
	厚揚げの中華煮	厚揚げ 豚肉		にんじん	えだまめ はくさい	砂糖 片栗粉	油	みりん 醤油 塩				
	ココロおでん	鶏肉 天ぷら ちくわ		ほうれん草	もやし	砂糖	ごま	醤油 みりん				
☆☆☆☆☆☆☆☆ 『まるごと武雄給食の日』 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆												
16 (金)	新米ごはん	牛乳	牛乳			米			885	32.8	391	
	れんこんのはさみ揚げ	若楠ポーク 卵			れんこん たまねぎ	パン粉 小麦粉	油	塩				
	大根サラダ	ツナ		にんじん	だいこん きゅうり	ごま ドレッシング		醤油 みりん 塩				
19 (月)	中間考査(給食はありません)											
	きなこ揚げパン	きな粉	牛乳			パン	きび砂糖	油	塩	787	28.7	409
	ほうれん草の和風パスタ	ベーコン		ほうれん草	しめじ たまねぎ にんにく	スパゲティ	油	コッパみりん 塩				
ツナマヨサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり きゃべつ		油	醤油					
21 (水)	リクエストメニュー											
22 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			729	28.7	409	
	魚のにんにく風味焼き	ホキ		パセリ	たまねぎ にんにく しょうが	片栗粉 砂糖	油	酒 みりん 醤油				
	大根のごま酢あえ	ハム		にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ	砂糖	ごま	醤油 塩 酢				
23 (金)	勤労感謝の日											
	減量ごはん	牛乳	牛乳			米			832	28.1	305	
	竹輪の紅葉揚げ	ちくわ		にんじん		小麦粉 片栗粉	油	塩				
大根とじゃが芋のそぼろ煮	豚肉		にんじん	だいこん えだまめ たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	酒 みりん 醤油					
27 (火)	ごはん	牛乳	牛乳			米			738	27.0	352	
	食パン					パン						
	かきあげうどん	鶏肉 かまぼこ		ねぎ にんじん	ごぼう たまねぎ	うどん 天ぷら粉	油	煮干し 酒 醤油 塩				
28 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米			748	30.8	465	
	魚のマヨネーズ焼き	ホキ		パセリ	たまねぎ	砂糖	ごま	醤油 みりん 塩				
	おろしあえ	ハム		ほうれん草	だいこん	砂糖	ごま	酒 塩 醤油				
29 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			734	30.5	371	
	松風焼き	卵 みそ			たまねぎ	砂糖 片栗粉	ごま	醤油 みりん 塩				
	ひじきの炒め煮	ひじき 油あげ		にんじん	ごんにゃく えだまめ きゃべつ	砂糖	ごま油	醤油 みりん				
30 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			817	25.7	329	
	ロイヤルカツ	鶏肉 牛肉 豚肉			たまねぎ	パン粉 砂糖	油	醤油 塩				
	白菜の即席漬け	昆布		にんじん	はくさい しょうが	砂糖		みりん 醤油				

11月24日は「和食の日」 「和食の日」は、実りの秋の日であり、勤労感謝の日の翌日であるこの日の日付を「11(いい)24(日本食)の日」とかけ、(社)和食文化国民会議により制定されました。ユネスコ無形文化遺産にも登録された和食は、豊かな自然が生み出す旬の食材と、栄養バランスに優れた献立が特徴です。