11月分学校給食献立表

R8.11.2
武雄市立川登中学校

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		黄の食品:おもに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		熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海草	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		
2・月	ごはん					こめ			889 29.7 34.5 2.5
	牛乳		牛乳						
	厚揚げの中華風煮	鶏肉・厚揚げ		チンゲン菜・にんじん 根深ねぎ	白菜・たまねぎ	砂糖・かたくり粉	油・ごま油	酒・醤油・塩 中華スープ	
	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ しょうが・干ししいたけ	はるさめ・でんぷん 砂糖・小麦粉・米粉	油・豚脂 ショートニング	しょうゆ・塩	
	春雨サラダ	たまご		にんじん	きゅうり・キャベツ	はるさめ・砂糖	ごま・ごま油	醤油・酢	
4・水	鶏ごぼうピラフ	鶏肉・大豆		にんじん	ごぼう・しめじ	こめ	油	中華スープ・醤油 こしょう	732 25.5 21.2 2.6
	牛乳		牛乳						
	りっちゃんサラダ	かつお節・ハム	塩昆布	にんじん・トマト	コーン・キャベツ・きゅうり	砂糖	油	塩・酢・醤油	
	チンゲン菜のクリームスープ	ベーコン	牛乳	チンゲン菜・にんじん	白菜・たまねぎ	マカロニ・米粉	バター	コンソメ・塩 クリームポタージュ	
5・木	ミルクパン					ミルクパン			798 31.5 27.9 4.5
	牛乳		牛乳						
	シェパーズパイ	豚肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油・マヨネーズ	ｹﾁｬｯﾌﾟ・塩・こしょう	
	わかめとコーンのサラダ		わかめ		コーン・きゅうり			ノンオイルドレッシング	
	野菜たっぷりスープ	ベーコン		にんじん・さやいんげん	えのきたぇ・たまねぎ・キャベツ			コンソメ・塩・こしょう 醤油	
6・金	ごはん					こめ			746 26.0 23.9 2.9
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃコロッケ	豚肉・たまご		かぼちゃ	たまねぎ	砂糖・パン粉・小麦粉	油	塩・酢・醤油	
	しそマヨ和え	ちくわ		しそ	もやし・キャベツ・きゅうり		マヨネーズ		
	なめこ汁	みそ・厚揚げ	わかめ・（煮干し）	葉ねぎ	なめこ				
9・月	きのこごはん	鶏肉・油あげ		にんじん	しめじ・干ししいたけ・枝豆	こめ・砂糖	油	醤油・酒・みりん・塩	700 25.0 17.1 2.7
	牛乳		牛乳						
	野菜のごま和え			ほうれん草・にんじん	白菜・もやし	砂糖	ごま	醤油・みりん	
	くるま麸と鶏肉の団子汁	鶏肉・（かつお節）	（昆布）	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・干ししいたけ	さといも・麸	油	醤油・みりん・塩	
10・火	ごはん					こめ			768 26.9 21.3 2.3
	牛乳		牛乳						
	鯵フライ	あじ				パン粉・小麦粉	油	塩・こしょう・ソース	
	茎わかめと大豆の炒め煮	油揚げ・大豆	茎わかめ	にんじん・さやいんげん		砂糖	油	醤油・みりん	
	野菜たっぷりみそ汁	みそ	（煮干し）	にんじん ほうれん草・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん	さといも・さつまいも			
11・水	☆テスト☆ （給食はありません）								
12・木	☆テスト☆ （給食はありません）								

試験に勝つためには、まずしっかり食べること!

みなさんは、毎日３食しっかり食事をとっていますか？
食事をきちんととることは、体調を整えると共に、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力が増します。勉強に集中するためにはとても重要なのです。
試験日の朝ごはんは特に大切ですので、当日の朝は早起きをして、しっかり食べるようにしましょう。

集中力を上げる食品
豆腐・納豆
青魚(さば・いわし・あじなど)

記憶力をよくする食品
米、パン
たまご・ナッツ類

頭の回転をよくする食品
チョコレート ※食べ過ぎ注意!
ブルーベリー

控えたい食品
カツ丼などの揚げ物
生もの（さしみなど）

13・金	ごはん					こめ			749 30.7 24.2 3.1
	牛乳		牛乳						
	千草焼き	たまご・鶏肉	スキムミルク	にんじん・こねぎ	たまねぎ・干ししいたけ	三温糖	油・マヨネーズ	塩	
	大豆と枝豆の磯煮	油揚げ・大豆	ひじき		切干大根・枝豆	砂糖・こんにゃく	油	醤油・みりん	
	ごぼうと白菜の具だくさん汁	厚揚げ・（かつお節）	（昆布）	にんじん・葉ねぎ	白菜・だいこん・ごぼう		油	塩・みりん・醤油	
16・月	ごはん					こめ			751 31.6 21.4 2.9
	牛乳		牛乳						
	手作りれんこんハンバーグ	鶏肉・豚肉・豆腐 たまご	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・にんにく れんこん	パン粉・かたくり粉 砂糖		塩・こしょう・醤油 みりん	
	もやしとほうれん草のソテー			ほうれん草・にんじん	もやし・コーン		油	塩・中華スープ	
	白菜のみそ汁	油揚げ・みそ	（煮干し）	葉ねぎ	白菜・えのきたけ				
17・火	木の葉丼					こめ			776 29.1 28.4 2.5
	木の葉丼(具)	たまご・油揚げ・豆腐 かまぼこ・(かつお節)	(昆布)	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・干ししいたけ	砂糖		醤油・酒・塩	
	牛乳		牛乳						
	おからサラダ	おから・ロースハム	ヨーグルト		たまねぎ・きゅうり・コーン		マヨネーズ		
	武雄市産みかん				みかん				

11月分学校給食献立表

R8.11.2
武雄市立川登中学校

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		黄の食品:おもに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		熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海草	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		
18・水	☆★弁当の日★☆	11/18（水）は、「手作り弁当の日」です。おうちから お弁当をもってきましょう。 なるべく、自分で作りましょう。全部作れる人は、もちろん、それが難しい人は、 「メニューを考える」「材料を買いに行く」「一品作る」「おかずを詰める」などでも。 これまで、家庭科の調理実習でつくったものを入れてみるのもいいですね！							
19・木	ごはん					こめ			766 27.9 20.0 3.6
	牛乳		牛乳						
	ちくわのパクパクチー揚げ	ちくわ		パクチー		小麦粉・米粉	油		
	大豆の磯煮	豚肉・大豆	ひじき	にんじん・いんげん	ごぼう	砂糖・こんにゃく	油	醤油・みりん	
	チンゲン菜のみそ汁	厚揚げ・みそ	（煮干し）	チンゲン菜・葉ねぎ	たまねぎ	さつまいも			
20・金	若楠ポークの美味暮丼（ごはん）	まるごと武雄食の日 米・若楠ポーク・青梗菜・きゅうり				こめ			756 28.4 26.0 2.7
	若楠ポークの美味暮丼（具）	豚肉	のり	チンゲン菜・にんじん	たまねぎ・きゅうり にんにく	かたくり粉・砂糖		醤油・甘酒・黒酢 酒	
	牛乳		牛乳						
	大豆とれんこんのカリころバター醤油	大豆			れんこん	小麦粉	油・バター	醤油	
	冬瓜スープ	ベーコン・たまご	もずく	パプリカ・葉ねぎ	とうがん			ガラスープ・醤油 塩・こしょう	
23月	☆★振替休日★☆								
24・火	さといもの和風カレー（麦ごはん）					こめ・むぎ			806 25.6 29.8 3.8
	さといもの和風カレー（ルー）	鶏肉・油揚げ （かつお節）	スキムミルク 粉ﾁｰｽﾞ・（昆布）	にんじん	にんにく・たまねぎ	さといも	油	カレールー・ケチャップ ソース・醤油	
	牛乳	ハッピーキャロットの日	牛乳						
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン	砂糖	マヨネーズ	酢・こしょう	
	れんこんチップス		青のり		れんこん		油	塩	
25・水	ごはん					こめ			741 26.6 14.1 2.6
	牛乳		牛乳						
	鯖のおろしがけ	さば			だいこん	砂糖・かたくり粉・小麦粉	油	醤油・みりん・塩	
	およごし	みそ		にんじん・ほうれん草	白菜・しょうが	さといも・砂糖		みりん	
	つんきーだご汁	油あげ （かつお節）	（昆布）	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ だいこん・ごぼう	小麦粉・白玉粉 さつまいも		塩・醤油・酒・みりん	
26・木	スイートポテトースト		牛乳			コッペパン さつまいも・砂糖	バター		818 29.4 25.6 3.1
	牛乳		牛乳						
	和風スープスパゲティ	ベーコン	（昆布）	にんじん・ほうれん草	にんにく・エリンギ・たまねぎ	スパゲティ	油	醤油・コンソメ	
	水菜と大根のサラダ	ツナ	わかめ	みずな	だいこん・きゅうり		ドレッシング		
27・金	ごんぼ飯	鶏肉・油あげ		にんじん	ごぼう・干ししいたけ	こめ・こんにゃく・砂糖	油	醤油・酒・みりん・塩	729 27.8 22.0 2.7
	牛乳		牛乳						
	かけ和え	みそ		にんじん	だいこん・きゅうり	砂糖	ごま	酢	
	のっぺい汁	鶏肉・厚揚げ （かつお節）	（昆布）	にんじん・さやいんげん	だいこん	さといも・さつまいも		塩・醤油・みりん	
30・月	ソースかつ丼（ごはん）					こめ			761 26.6 18.2 1.8
	ソースかつ丼具（とんかつ+ゆでキャベツ）	豚肉		にんじん	キャベツ	パン粉	油	塩・ソース	
	牛乳		牛乳						
	具だくさんみそ汁	厚揚げ・みそ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	ごぼう・しめじ・たまねぎ	じゃがいも・こんにゃく		酒	