★毎月１９日は食育の日です

# １１月　献立予定表

武雄市立武雄中学校

| 実施日 | 献立名 | 主に体の組織を作る 1群 魚・肉・豆・卵 | 主に体の組織を作る 2群 乳・小魚・海藻 | 主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜 | 主に体の調子を整える 4群 淡色野菜・果物・きのこ | 主にエネルギーになる 5群 穀類・いも・糖 | 主にエネルギーになる 6群 油脂・種実 | 調味料 | 栄養価 エネルギー kcal | たんぱく質 g | カルシウム mg |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 (月) | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 738 | 26.6 | 365 |
| | ホキの天ぷら | ホキ | あおさ | | | 小麦粉　でん粉 | 油 | 塩 | | | |
| | 大根サラダ | ツナ | | にんじん | だいこん　きゅうり | 砂糖 | 卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ | | | | |
| | かぼちゃのみそ汁 | 豆腐　油揚げ　みそ | | かぼちゃ　葉ねぎ | たまねぎ　はくさい | | | 煮干し(だし) | | | |
| 3 (火) | 文　化　の　日 | | | | | | | | | | |
| 4 (水) | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 819 | 29.7 | 489 |
| | 豚肉と厚揚げの炒め物 | 豚肉　厚揚げ　みそ | | ピーマン　にんじん | キャベツ　しょうが　干ししいたけ | 砂糖 | 油 | こいくち醤油　酒 | | | |
| | 大豆と野菜のみそ汁 | 高オレイン酸大豆 油揚げ　みそ | | 小松菜 | だいこん　キャベツ　はくさい | さといも | | 煮干し(だし) | | | |
| | 大学芋 | | | | | さつま芋　水あめ　砂糖 | ごま　油 | みりん　塩　こいくち醤油 | | | |
| 5 (木) | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 728 | 31.7 | 361 |
| | ひじきハンバーグ | 牛肉　豚肉 豆腐 | ひじき | | たまねぎ | パン粉　砂糖 | | 塩　ｺｼｮｳ　ナツメグ とんかつｿｰｽ　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ | | | |
| | ゆかりあえ | | | 赤しそ | キャベツ　きゅうり　もやし | | | うすくち醤油 | | | |
| | たまごスープ | 卵 | スキムミルク | 小松菜　にんじん 葉ねぎ | たまねぎ | 片栗粉 | | 塩　こしょう　中華スープ チキンスープ | | | |
| 6 (金) | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 743 | 30.0 | 425 |
| | 千草焼き | 卵　鶏肉 | | にんじん　葉ねぎ | たまねぎ　干ししいたけ | 砂糖 | 油 | 酒　塩　うすくち醤油 | | | |
| | きんぴらごぼう | | | にんじん | ごぼう | 砂糖 | ごま　油 | こいくち醤油　酒 | | | |
| | 豚汁 | 豚肉　厚揚げ　みそ | | 葉ねぎ　にんじん | だいこん　たまねぎ　ごぼう | | 油 | 煮干し(だし) | | | |
| 9 (月) | 麦ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米　麦 | | | 782 | 23.0 | 289 |
| | チキンカレー | 鶏肉 | | にんじん　ﾄﾏﾄﾞｭｰｽ | たまねぎ　しょうが　にんにく | じゃがいも　小麦粉 | バター　油 | ｶﾚｰ粉　塩　ｺﾝｿﾒ ｳｽﾀｰｿｰｽ　薄口醤油 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　チャツネ | | | |
| | れんこん入り野菜サラダ | | | にんじん | れんこん　きゅうり　キャベツ　コーン | | 和風ドレッシング | | | | |
| 10 (火) | さつまいも入り蒸しパン 牛乳 | 卵 | 牛乳 | | | さつま芋　小麦粉　砂糖 | 油 | ベーキングパウダー | 623 | 26.0 | 710 |
| | あんかけうどん | 豚肉　油あげ | | にんじん　葉ねぎ | たまねぎ　はくさい　しょうが | うどん | 片栗粉 | 酒 こいくち・薄口醤油 塩 煮干し(だし) | | | |
| | ごま酢あえ | かまぼこ | | | きゅうり　きゃべつ　もやし　えだまめ | | 油　ごま | 酢　みりん　こいくち醤油　ｺｼｮｳ | | | |
| | チーズ | | チーズ | | | | | | | | |
| 11 (水) | 給食はありません | | | | | | | | | | |
| 12 (木) | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 683 | 29.8 | 380 |
| | 鶏肉のピリ辛焼き | 鶏肉 | | | にんにく | 砂糖 | ごま油 | 一味唐辛子　こいくち醤油 | | | |
| | おかか炒め | かつお節 | | にんじん　いんげん | こんにゃく　キャベツ | 砂糖 | 油　ごま油 | こいくち醤油 | | | |
| | かきたま汁 | 卵 | スキムミルク | にんじん　ほうれん草 | たまねぎ　えのきたけ | 片栗粉 | | うすくち・こいくち醤油 塩　煮干し（だし） | | | |
| 13 (金) | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 685 | 29.1 | 439 |
| | さんまの甘露煮 | さんま | | | | 砂糖　でん粉 | | みりん　こいくち醤油　塩 | | | |
| | 煮びたし | 油揚げ | | 小松菜 | にんじん　はくさい | 砂糖 | | うすくち・こいくち醤油 塩　かつおだし | | | |
| | 鶏ごぼう汁 | 鶏肉　油揚げ | | 葉ねぎ　にんじん | ごぼう　たまねぎ | | 油 | かつお節(だし)　酒 みりん うすくち・こいくち醤油 | | | |
| 16 (月) | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 706 | 32.5 | 314 |
| | しょうがとねぎのつくね焼き | 鶏肉　卵 高野豆腐　みそ | | 葉ねぎ | たまねぎ　しょうが | 片栗粉 | 油 | こいくち醤油 | | | |
| | 野菜のカレー風味炒め | 豚肉 | | にんじん　いんげん | もやし | | 油 | ｶﾚｰ粉　塩　ｺｼｮｳ | | | |
| | すまし汁 | 鶏肉　油揚げ | | にんじん　葉ねぎ | たまねぎ　キャベツ | | | かつお節(だし)酒　みりん うすくち・こいくち醤油 塩 | | | |
| 17 (火) | ☆★☆★☆★　『 まるごと武雄給食の日 』 武雄産の米や若楠ポーク、野菜・果物をいただきましょう　☆★☆★☆★ | | | | | | | | | | |
| | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 843 | 29.7 | 420 |
| | 若楠ポークのはちみつ照り焼き | 豚肉 | | | にんにく | はちみつ | 油 | 酒　こいくち醤油 | | | |
| | 武雄産れんこんサラダ | | | ブロッコリー | れんこん　きゅうり | 砂糖 | ごま　油 | 酢　うすくち醤油 | | | |
| | さつまいものみそ汁 | 油揚げ　みそ | | 小松菜 | たまねぎ　キャベツ | さつまいも | | 煮干し(だし) | | | |
| | みかん | | | | みかん | | | | | | |
| 18 (水) | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 805 | 29.7 | 338 |
| | れんこんのはさみ揚げ | 豚肉　牛肉　卵 | 牛乳 | | れんこん　たまねぎ | パン粉　小麦粉 | 油 | 塩 こしょう | | | |
| | 切干大根の煮物 | 丸天 | | にんじん | 切干大根　えだまめ | 砂糖 | 油　ごま　ごま油 | みりん　酒　こいくち醤油 | | | |
| | 沢煮椀 | 豚肉　油あげ | | にんじん　葉ねぎ | ごぼう　もやし　たまねぎ えのきたけ | | | かつお節(だし) 塩 酒　うすくち醤油 | | | |
| 19 (木) | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 790 | 26.5 | 414 |
| | 厚揚げの中華風煮 | 豚肉　厚揚げ | | ﾁﾝｹﾞﾝ菜　にんじん　葉ねぎ | はくさい　たまねぎ　しょうが | 砂糖　片栗粉 | 油　ごま油 | ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ　中華ｽｰﾌﾟ　酒 塩　こいくち醤油 | | | |
| | リャンバンウースー | 卵 | | にんじん | きゅうり　キャベツ | 春雨　砂糖 | ごま油 | 酢　こいくち醤油 | | | |
| | パクパクドーナツ | | 牛乳 | パクチー | | ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 砂糖 | 油 | | | | |
| 20 (金) | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 707 | 29.4 | 391 |
| | 鶏肉の梅風味焼き | 鶏肉 | | | ねりうめ | 砂糖 | 油　ごま | 酒　みりん | | | |
| | 大豆の磯煮 | 高オレイン酸大豆 | ひじき | | こんにゃく　ごぼう | 砂糖 | 油 | こいくち醤油　みりん 煮干しだし | | | |
| | 野菜たっぷりみそ汁 | 厚揚げ　みそ | | にんじん　葉ねぎ | たまねぎ　ごぼう　なす　もやし | | | 煮干し(だし) | | | |
| 23 (月) | 勤　労　感　謝　の　日 | | | | | | | | | | |
| 24 (火) | ミルクパン　牛乳 | | 牛乳 脱脂粉乳 | | | 小麦粉　さとう | マーガリン | 食塩　イースト | 755 | 30.4 | 346 |
| | 白身魚のフライ | ホキ | | | | ﾊﾟﾝ粉　小麦粉　でん粉 | 油 | 塩 | | | |
| | ブロッコリーサラダ | | | ブロッコリー | きゅうり　キャベツ　コーン | | 卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ | 塩　こしょう | | | |
| | ワンタンスープ | 豚肉 | | ﾁﾝｹﾞﾝ菜　にんじん | たまねぎ　きくらげ | ワンタン | 油 | ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ　中華ｽｰﾌﾟ うすくち醤油　酒 | | | |
| 25 (水) | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 825 | 34.3 | 417 |
| | 鶏肉のみそマヨネーズ焼き | 鶏肉　みそ | | | レモン果汁 | | 卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ | こしょう 白ワイン　みりん | | | |
| | ひじきの炒め煮 | 豚肉 高オレイン酸大豆 | ひじき | にんじん　ピーマン | | 砂糖 | 油 | 濃口醤油　みりん 煮干しだし | | | |
| | つんきいだご汁 | 鶏肉　油あげ | スキムミルク | かぼちゃ　葉ねぎ | ごぼう　だいこん | 小麦粉　白玉粉 | | 煮干し(だし)　塩 みりん うすくち・こいくち醤油 | | | |

| 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 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | エネルギー | たんぱく質 | カルシウム |
| | | 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 | | kcal | g | mg |
| 26<br>(木) | わかめごはん　牛乳 | | わかめ　牛乳 | | | 米 | 油 | 塩 | 773 | 29.5 | 344 |
| | 鶏肉とじゃがいもの照り煮 | 鶏肉　高野豆腐 | | にんじん | たまねぎ えだまめ | じゃが芋 片栗粉<br>砂糖 | 油　ごま | 塩　ｺｼｮｳ　酒<br>濃口醤油　みりん | | | |
| | ごぼうのすまし汁 | 豆腐<br>油あげ | | にんじん　葉ねぎ | たまねぎ　ごぼう<br>もやし | 麸 | | かつお節(だし) 酒 塩<br>濃口・薄口醤油 みりん | | | |
| 27<br>(金) | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 715 | 31.8 | 296 |
| | 豚肉ともやしの炒め物 | 豚肉 | | | もやし　しょうが | 片栗粉 | ごま油 | ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　酒　こいくち醤油 | | | |
| | おろしあえ | かまぼこ | | ほうれん草　にんじん | だいこん | 砂糖 | | 酢　うすくち醤油　塩 | | | |
| | のっぺい汁 | 鶏肉　厚揚げ | | にんじん　葉ねぎ | ごぼう　干し椎茸<br>こんにゃく　だいこん | 里芋　片栗粉 | 油 | かつお節(だし)　酒 塩<br>こいくち・うすくち醤油 | | | |
| 30<br>(月) | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | | 790 | 28.6 | 427 |
| | いわしのトマト煮 | いわし | | トマトピューレ | たまねぎ　レモン果汁 | 砂糖　米粉 | | ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　みりん　塩　ｺｼｮｳ | | | |
| | ごまあえ | | | ほうれん草　にんじん | キャベツ | 砂糖 | ごま | みりん　濃口醤油 | | | |
| | かぼちゃのそぼろ煮 | 鶏肉 | | かぼちゃ　にんじん | たまねぎ　ごぼう　こんにゃく　えだまめ | 砂糖 | 油 | みりん　濃口・薄口醤油 | | | |

★今月は地元の食材「チンゲン菜」、「みかん」、「若楠ポーク」、「パクチー」を取り入れた‘地場産給食’です。