11月 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～

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