学校給食献立表

11月

１１月の給食目標

郷土の味にふれよう

山内中学校

日・曜	献立	おもにからだをつくる（赤）		おもに体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価
		（1群）たんぱく質	（2群）無機質	（3群）カロテン	（4群）ビタミンC	（5群）炭水化物	（6群）脂質		エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） カルシウム（mg）
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃いやさい	色の薄いやさい・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実		
2 月	ごはん／牛乳		牛乳			米			763 kcal
	酢豚	ぶた肉		にんじん, パプリカ	しょうが, にんにく, れんこん, 玉ねぎ, 干ししいたけ	かたくり粉, 砂糖	油	しょうゆ, 酒, 酢, みりん, ケチャップ, 水	26.7 g
	春雨スープ	とりむね肉		にんじん, こまつな	玉ねぎ, もやし	はるさめ	油	塩, こしょう, 酒, しょうゆ, 中華スープのもと, がらスープ, 水	21.9 g
	果物(バナナ)				バナナ				262 mg
3 火	文化の日								
4 水	プレーンパン／牛乳		牛乳			パン			788 kcal
	チンゲンサイ入りペペロンチーノ	ベーコン		にんじん, パプリカ, チンゲンサイ	にんにく, 玉ねぎ, しいたけ, 玉ねぎ	スパゲティ	オリーブ油	白ワイン, コンソメ, 塩, こしょう, がらスープ, 水	32.9 g
	鶏肉のチーズ焼き	とり肉	チーズ					塩, こしょう, 白ワイン, バジル	34.8 g
	甘夏サラダ	ハム		にんじん, こまつな	甘夏みかん(缶詰), キャベツ	砂糖	オリーブ油	酢, 塩, こしょう	312 mg
5 木	ごはん／牛乳		牛乳			米			736 kcal
	かに玉	たまご, とうふ, かにかま		にんじん	グリンピース, 玉ねぎ, きくらげ	砂糖, かたくり粉	ごま油	塩, 酒, しょうゆ, しょうゆ, がらスープ, 水	27.1 g
	ビーフン野菜炒め	ぶた肉		にんじん, ピーマン	にんにく, もやし	米粉めん	油	酒, 塩, こしょう, しょうゆ, みりん, 中華スープのもと, 水	23.5 g
	大根の中華スープ	中華風つくね		チンゲンサイ, にんじん	だいこん, 玉ねぎ, しめじ		ごま油	酒, 塩, こしょう, しょうゆ, 中華スープのもと, がらスープ, 水	296 mg
6 金	ごはん／牛乳 **11月8日はいい歯の日**		牛乳			米			836 kcal
	ししゃもフライ		子持ちししゃもフライ				油		26.0 g
	カミカミごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう, きゅうり, キャベツ	砂糖	アーモンド, くるみ, マヨネーズ	しょうゆ, 酢	34.2 g
	ほうれん草のみそ汁	とうふ, みそ		にんじん, ほうれんそう	玉ねぎ, はくさい	じゃがいも		にぼし, 水	498 mg
	ふりかけ					ふりかけ			
9 月	ごはん／牛乳		牛乳			米			789 kcal
	具だくさんミートローフ	牛ひき肉, ぶたひき肉, 大豆	粉チーズ	にんじん	玉ねぎ, えだまめ	かたくり粉, パン粉	マヨネーズ, 油, バター	塩, こしょう, 赤ワイン, ナツメグ, デミグラスソース, ケチャップ, ソース, 水	29.5 g
	コーンサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ, とうもろこし, きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢, 塩, こしょう	29.6 g
	豆乳スープ	とり肉, みそ, 豆乳		にんじん, チンゲンサイ	玉ねぎ, だいこん, しめじ		ごま油	塩, 酒, こしょう, しょうゆ, コンソメ, がらスープ, 水	322 mg
10 火	ごはん／牛乳		牛乳			米			709 kcal
	ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく, しょうが	かたくり粉, 小麦粉, 砂糖	油, ごま	塩, こしょう, 酒, ケチャップ, コチュジャン, しょうゆ, 酢, 水	25.4 g
	青のりポテト		あおのり			じゃがいも	オリーブ油	塩, こしょう	26.3 g
	ビーフンスープ	ぶた肉		にんじん, チンゲンサイ	玉ねぎ, もやし, きくらげ	ビーフン	油	酒, 塩, こしょう, しょうゆ, 中華スープのもと, がらスープ, 水	272 mg
11 水	★☆ 給食ありません（テスト）☆★								
12 木	ゆかりごはん／牛乳		しらす干し, 牛乳			米	ごま油	ゆかり	823 kcal
	豚肉のマスタード焼き	ぶた肉			にんにく	はちみつ, かたくり粉	マヨネーズ	粒入りマスタード, しょうゆ, 酒, 塩, こしょう	31.7 g
	さといもの白和え	とうふ, みそ		ほうれんそう, にんじん		さといも, こんにゃく, 砂糖	ごま	しょうゆ	28.5 g
	まろやかみそ汁	みそ, 豆乳		にんじん, だいこん葉	はくさい, だいこん, ごぼう	さつまいも		酒, 塩, にぼし, 水	446 mg
13 金	ごはん／牛乳		牛乳			米			785 kcal
	さんまのみぞれ煮							さんまのみぞれ煮	29.3 g
	肉豆腐	ぶた肉, 焼き豆腐		にんじん, グリンピース	しょうが, しめじ, 玉ねぎ	砂糖	油	酒, しょうゆ, みりん, 水	27.9 g
	のっぺ汁	とり肉		にんじん, こまつな	干ししいたけ, だいこん, ごぼう	さといも, かたくり粉	油	塩, 酒, しょうゆ, みりん, にぼし, 水	451 mg
16 月	そぼろごはん／牛乳	ぶたひき肉	牛乳	にんじん	ごぼう, えだまめ	米, 砂糖	油	塩, 酒, しょうゆ, みりん, だし汁	722 kcal
	さつま芋の天ぷら					さつまいも, 小麦粉, 米粉	油	塩, 水	23.2 g
	わかめとツナの酢の物	ツナ	わかめ	にんじん	きゅうり, もやし	砂糖		しょうゆ, 酢	24.7 g
	山内野菜のあったか汁	とり肉, 厚あげ		にんじん, チンゲンサイ	しょうが, だいこん, はくさい		油	塩, 酒, しょうゆ, みりん, かつお節, 水	299 mg
17 火	ごはん／牛乳 **たけおパクパク！献立**		牛乳	**武雄産!香りが特徴のある野菜をつかっています！**		米			793 kcal
	ちくわのパクパク磯辺揚げ	ちくわ	あおのり	パクチー		米粉, かたくり粉	油	水	28.5 g
	豚肉とれんこんの梅ごま和え	ぶた肉, みそ		にんじん	れんこん, きゅうり, グリンピース	砂糖	ねりごま, ごま	酒, ねりうめ, しょうゆ, みりん	26.2 g
	白菜のそぼろ汁	とりひき肉		にんじん, チンゲンサイ	しょうが, 干ししいたけ, はくさい, 玉ねぎ		油	塩, 酒, しょうゆ, みりん, かつお節, 水	307 mg
18 水	ミルクパン／牛乳		牛乳			ミルクパン			783 kcal
	秋の味覚のクリームシチュー	とり肉, 豆乳	牛乳	にんじん, グリンピース	にんにく, 玉ねぎ, しめじ, マッシュルーム	さつまいも, じゃがいも	オリーブ油	塩, こしょう, 白ワイン, コンソメ, シチュールウ, がらスープ, 水	28.8 g
	コロコロサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり, えだまめ, とうもろこし		ドレッシング		24.3 g
	果物(りんご)				りんご				406 mg

19 木	黒米ごはん／牛乳 **まるごと武雄給食の日**		牛乳	山内でとれた黒米、武雄産の若くすポーク、れんこん、チンゲンサイ、だいこん、しいたけを使います！		米, 黒米			853 kcal
	若楠ポークのとんかつ	ぶた肉				小麦粉, パン粉	油	塩こうじ, こしょう, 水	32.7 ｇ
	大根の塩昆布和え	ハム	塩こんぶ	にんじん	きくらげ, だいこん, きゅうり		ごま油	しょうゆ	33.6 ｇ
	武雄産野菜の呉汁	油あげ, 大豆, みそ		にんじん, チンゲンサイ	れんこん, ごぼう, 玉ねぎ, しいたけ			にぼし, 水	399 ｍｇ
	1食とんかつソース							とんかつソース	
20 金	ごはん／牛乳		牛乳			米			673 kcal
	アジの塩麹焼き	あじ			にんにく			塩こうじ, みりん	32.4 ｇ
	野菜のごま和え	油あげ		にんじん	はくさい, もやし, きゅうり	砂糖	ごま, ねりごま	しょうゆ	18.8 ｇ
	鶏肉と卵のスープ	たまご, とり肉		こまつな, にんじん	干ししいたけ, 玉ねぎ	かたくり粉		酒, しょうゆ, 塩, こんぶ, かつお節, 水	364 ｍｇ
23 月	★☆ 勤労感謝の日 ☆★								
24 火	ごはん／牛乳 **いい日本食の日**		牛乳	11月24日は「いい日本食の日」です。日本の文化を味わおう！		米			762 kcal
	さばの紅葉焼き	さば, みそ		にんじん			マヨネーズ	酒, 塩, みりん	33.6 ｇ
	油揚げとチンゲン菜の煮びたし	油あげ		にんじん, チンゲンサイ	しょうが, もやし, キャベツ, えのき	砂糖		酒, しょうゆ, みりん, 水	29.0 ｇ
	かきたま汁	たまご, とりむね肉		ほうれんそう	しいたけ, はくさい, 玉ねぎ	かたくり粉		酒, しょうゆ, 塩, こんぶ, かつお節, 水	320 ｍｇ
25 水	プレーンパン／牛乳		牛乳			パン			847 kcal
	ちゃんぽん	ぶた肉, いか, かまぼこ, えび, 豆乳		にんじん	しょうが, 玉ねぎ, きくらげ, もやし, キャベツ	ちゃんぽん麺	油	酒, 塩, ねぎ, 中華スープのもと, しょうゆ, こしょう, 鶏豚湯, がらスープ, 水	32.3 ｇ
	ギョーザ	ギョーザ							34.5 ｇ
	バンバンジーサラダ	とり肉		にんじん	はくさい, きゅうり	砂糖	ねりごま, ごま油	しょうゆ, 酢	346 ｍｇ
	みかん（さが美人）				みかん				
26 木	さつまいもごはん／牛乳		牛乳			米, さつまいも	油, 黒ごま	塩	765 kcal
	鶏肉とれんこんの甘酢炒め	とり肉		パプリカ	しょうが, にんにく, れんこん, 玉ねぎ	かたくり粉, 砂糖	ひまわり油, 油	しょうゆ, 酒, 酢, みりん, ケチャップ	27.0 ｇ
	大根と里芋のみそ汁	厚あげ, みそ		にんじん, ほうれんそう	だいこん, ごぼう	さといも		にぼし, 水	27.0 ｇ
									361 ｍｇ
27 金	麦ごはん／牛乳		牛乳			米, 麦			773 kcal
	秋の実りたっぷりカレー	とり肉	チーズ	にんじん, グリンピース	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, れんこん, まいたけ, りんご	じゃがいも, さといも	油	塩, カレー粉, 赤ワイン, ケチャップ, ソース, カレールウ, がらスープ, 水	23.3 ｇ
	ハムきゅうりサラダ	ハム		にんじん	キャベツ, とうもろこし, きゅうり			クリーミーフレンチドレ	22.0 ｇ
	手作りココアプリン		牛乳			プリンの素			371 ｍｇ
30 月	ごはん／牛乳		牛乳			米			685 kcal
	すき焼き風煮	ぶた肉, とうふ		にんじん	しめじ, はくさい, 玉ねぎ	砂糖, こんにゃく, マロニー	油	塩, しょうゆ, 酒, みりん, ねぎ, 水	26.5 ｇ
	３色あえ	かにかま		チンゲンサイ	もやし, きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ	18.8 ｇ
	手作りそぼろふりかけ	とりひき肉	ひじき	だいこん葉	しょうが	砂糖	油	酒, 塩, しょうゆ, みりん	322 ｍｇ