



学校給食献立表

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) 炭化物	(6群) 脂質		エネルギー (kcal)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃いやさしい	色の薄いやさしい・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実		たんぱく質 (g) 脂質 (g) カルシウム (mg)
1金	ごはん/牛乳		牛乳			米			768 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	26.8 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	24.4 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、中華だし、とりがら	275 mg
4月	文化の日								
5火	きのこごはん/牛乳	とり肉	牛乳		ごぼう、しめじ、しいたけ、えだまめ	米、砂糖	油	酒、みりん、しょうゆ、しょうゆ	784 kcal
	肉じゃが	牛肉		にんじん、いんげん	玉ねぎ	じゃがいも、こんにゃく、砂糖	油	酒、塩、しょうゆ、みりん	32.5 g
	手作りつみれ汁	エソすり身、油あげ、みそ		にんじん、こまつな	れんこん、玉ねぎ、だいこん			酒、しょうゆ、みりん、にぼし	24.5 g
	デザート(いちごムース)		(乳)		(いちご、レモン)	(砂糖、水あめ)	(ゼラチン)		386 mg
6水	カレードッグ	ぶたひき肉	牛乳、チーズ	にんじん、ピーマン	玉ねぎ	パン	油	こしょう、トマトピューレ、ソース、カレーパウダー	797 kcal
	鶏肉とポテトのバジルソテー	とり肉			玉ねぎ、えだまめ、とうもろこし、にんにく	じゃがいも	オリーブ油	塩、白ワイン、こしょう、コンソメ、バジル	34.8 g
	マカロニのクリームスープ	ミートボール、豆乳		にんじん、こまつな	玉ねぎ、しめじ	マカロニ	オリーブ油	塩、酒、こしょう、シチュールーウ、コンソメ、がらすープ	30.1 g 389 mg
7木	ごはん/牛乳		牛乳			米			701 kcal
	かに玉	たまご、とうふ、かにかま		きぬさや	玉ねぎ、たけのこ、きくらげ	砂糖、かたくり粉	ごま油	塩、酒、しょうゆ、しょうゆ、がらすープ	26.4 g
	ビーフン野菜炒め	ぶた肉		にんじん、ピーマン	もやし、にんにく	ビーフン	油	酒、塩、こしょう、しょうゆ、みりん、中華だし	20.6 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、中華だし、とりがら	301 mg
8金	ごはん/牛乳	11月8日はいい歯の日	牛乳			米			830 kcal
	ししゃもフリッター	(ししゃも)				(パン粉、かたくり粉)	油		27.9 g
	りっちゃんの元気サラダ	ハム、かつお節	こんぶ	トマト、にんじん	とうもろこし、きゅうり、キャベツ	砂糖	オリーブ油	白ワイン、塩、こしょう、酢、しょうゆ	31.6 g
	切り干し大根のみそ汁	厚あげ、みそ		にんじん、ねぎ	切干しだいこん、玉ねぎ、えのき	じゃがいも		にぼし	531 mg
11月	ごはん/牛乳		牛乳			米			736 kcal
	ちくわのピーナッツ天ぷら	ちくわ				てんぷら粉	ピーナッツ、油		27.3 g
	豚肉とれんこんの梅ごま和え	豚ロース		こまつな、にんじん	れんこん、きゅうり、えだまめ	砂糖	ごま	酒、ねりうめ、しょうゆ、みりん	20.6 g
	チンゲン菜のみそ汁	厚あげ、みそ		にんじん、チンゲンサイ	だいこん、しめじ	じゃがいも		にぼし	441 mg
12日(火) 給食なし(テスト)									
13日(水) 給食なし(テスト)									
14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、武雄産の若くすボーク、大豆、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			731 kcal
	若楠ボークのトンかつ	ぶた肉				小麦粉、パン粉	油	酒、塩、こしょう	32.2 g
	武雄産大豆のサラダ	ツナ、大豆		にんじん	えだまめ、きゅうり、れんこん			ごまドレッシング	23.9 g
	山内野菜のあったか汁	とりひき肉		にんじん、チンゲンサイ	しょうが、しいたけ、だいこん、はくさい、玉ねぎ		油	塩、酒、しょうゆ、みりん、かつお節	292 mg
15金	ごはん/牛乳		牛乳			米			722 kcal
	ユーリンチー	とり肉			ねぎ、にんにく、しょうが	かたくり粉、米粉、砂糖	油、ごま油	塩、こしょう、酒、しょうゆ、酢	24.8 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	24.2 g
	春雨のスープ	かにかま	わかめ	にんじん	玉ねぎ、しいたけ、はくさい	はるさめ	ごま油	塩、こしょう、酒、しょうゆ、中華だし、とりがら	274 mg
18月	ごはん/牛乳/やきのり		牛乳、のり			米			717 kcal
	ひじきとしらすのたまごやき	たまご、とうふ	しらす干し、ひじき		玉ねぎ	砂糖	油	しょうゆ、みりん、酒	31.9 g
	きんぴられんこん	さつまあげ		にんじん、いんげん	れんこん、ごぼう	こんにゃく、砂糖	ごま油	酒、しょうゆ、みりん	21.2 g
	ぶたもやし汁	ぶた肉、油あげ		にんじん、ねぎ	もやし、玉ねぎ、しいたけ		油	かつお節、酒、塩、しょうゆ	371 mg
19火	ごはん/牛乳		牛乳			米			768 kcal
	れんこん入り松風焼き	とりひき肉、たまご		いんげん	玉ねぎ、れんこん、しょうが	パン粉、砂糖	油	塩、酒、しょうゆ	31.9 g
	じゃがいものごまがらめ				えだまめ	じゃがいも、砂糖	油、ごま	みりん、しょうゆ	24.6 g
	魚そうめんのすまし汁	とうふ、魚そうめん		にんじん、ねぎ	えのき、はくさい、玉ねぎ			塩、しょうゆ、酒、こんぶ、かつお節	326 mg
20水	切れ目入り丸コッペパン/牛乳/ミルメーク(ココア)		牛乳			パン、ミルメーク(ココア)			790 kcal
	彩野菜のメンチカツ	(とり肉、ぶた肉)		(にんじん、えだまめ)	(玉ねぎ、とうもろこし、キャベツ、しょうが)	(パン粉、かたくり粉)	油		29.9 g
	千切り野菜			にんじん	キャベツ、きゅうり				29.2 g
	大根のシチュー	とりむね肉、豆乳	牛乳、生クリーム	にんじん、こまつな	玉ねぎ、だいこん、しめじ	じゃがいも	油	酒、シチュールーウ、塩、こしょう、チキンブイヨン	491 mg

21 木	麦ごはん/牛乳		牛乳			米,麦			756 kcal
	秋の实りたっぷりカレー	とり肉	チーズ	にんじん,グリーンピース	玉ねぎ,れんこん,まいたけ,りんご,しょうが,にんにく	じゃがいも,さといも	油	塩,カレー粉,赤ワイン,チャップ,ソース,カレールウ,とりから	21.9 g
	白菜のコールスローサラダ	ハム		にんじん	とうもろこし,はくさい,きゅうり,レモン	砂糖	マヨネーズ	塩,ごしょう	23.2 g
	果物(りんご)				りんご				289 mg
22 金	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。日本の味をたのしもう！			米		745 kcal
	さばの紅葉焼き	さば,みそ		にんじん			マヨネーズ	酒,塩,本みりん,アルミカップ	32.9 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	27.8 g
	かきたま汁	たまご,とりむね肉		ねぎ	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	317 mg
25 月	ごはん/牛乳		牛乳			米			778 kcal
	厚揚げの中華煮	ぶた肉,厚あげ		にんじん	玉ねぎ,はくさい,もやし,きくらげ,しょうが	かたくり粉	油	塩,ごしょう,酒,しょうゆ,中華だし	23.8 g
	大学芋					さつまいも,砂糖,水あめ	油,黒ごま	しょうゆ	23.7 g
	キュウリの即席漬け		塩こんぶ		きゅうり,だいこん		ごま	しょうゆ	399 mg
26 火	ごはん/牛乳		牛乳			米			702 kcal
	白身魚のバター焼き	メルルーサ				米粉	バター	塩,ごしょう,白ワイン	29.3 g
	ジャーマンポテト	ベーコン		ピーマン	玉ねぎ,とうもろこし,にんにく	じゃがいも	オリーブ油	塩,ごしょう	21.7 g
	卵スープ	ぶた肉,たまご		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,しめじ	かたくり粉	油	酒,塩,ごしょう,コンソメ,しょうゆ,とりから	272 mg
27 水	黒糖パン/牛乳		牛乳			パン,黒砂糖			755 kcal
	わかめうどん	とり肉,油あげ,かまぼこ	わかめ	にんじん,ねぎ	玉ねぎ,干しいたけ	冷凍うどん	油	酒,しょうゆ,みりん,塩,かつお節,こんぶ	27.5 g
	手作りかき揚げ	たまご	あおさ	にんじん,切りみつば	玉ねぎ,ごぼう,まいたけ	さつまいも,小麦粉	油	塩	26.4 g
	武雄産のみかん				みかん				374 mg
28 木	そばろごはん/牛乳	ぶたひき肉	牛乳	にんじん	ごぼう,干しいたけ,えだまめ	米,砂糖	油	塩,酒,しょうゆ,みりん	726 kcal
	鶏肉とれんこんの甘酢炒め	とり肉		ピーマン,パプリカ	玉ねぎ,れんこん,しょうが,にんにく	かたくり粉,砂糖	油	しょうゆ,酒,酢,みりん,ケチャップ	29.6 g
	春雨のすまし汁	かまぼこ		にんじん,ねぎ	しめじ,玉ねぎ,はくさい	はるさめ		塩,しょうゆ,酒,かつお節,こんぶ	23.4 g
	黒糖ビーンズ	(大豆)				(黒糖)			296 mg
29 金	ごはん/牛乳		牛乳			米,強化米			737 kcal
	ボークチャップ	豚ロース			玉ねぎ,にんにく,トマト	砂糖	油	塩,ごしょう,ケチャップ,ソース,赤ワイン,コンソメ	27.7 g
	イタリアンサラダ	ハム	チーズ	パプリカ,にんじん	きゅうり,キャベツ	砂糖	ドレッシング	しょうゆ,酢	25.7 g
	ベーコンと白菜のスープ	ベーコン		にんじん	セロリ,はくさい,玉ねぎ,マッシュルーム,とうもろこし		オリーブ油	白ワイン,パセリ,コンソメ,塩,ごしょう,しょうゆ,チキンブイヨン	296 mg

【11月14日は】

まるごと武雄給食の日

◆秋は実りの季節！新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが一段とそのおいしさを増す季節です。11月14日には『まるごと武雄給食の日』を実施します。この日は、武雄市産の新米に、若楠ポーク、武雄市産の野菜など、この時期に武雄で手に入る旬の食材を使った給食を実施します。若楠ポークは、杵島地区畜産振興協議会の方からのご支援（助成）のおかげで、今年度も給食に使用することができます。この機会に改めて、自分たちの身近でとれる農作物に関心を持ち、農家や生産者の方々、自然の恵みに感謝していただきます。

11月14日の献立

武雄産の高オレイン酸大豆を使ったサラダです。普通の大豆より食べやすいですよ。

若楠ポークのトンカツ

武雄産大豆のサラダ

なかなか食べることができない「若楠ポーク」を使ったトンカツです！

お米は武雄でとれた新米です！

ごはん

山内野菜のあつたか汁

山内町でとれたチンゲン菜や旬の大豆をたくさん使った、体もあたたまる汁ものです。

★おうちのひとと いっしょに よみましょう！

レシピ紹介

いもいもサラダ

● 材料 1人分 ●

ツナまたはハム…25g チーズ…約10g
じゃがいも…30g マヨネーズ…30g(約大さじ2.5)
さつまいも…70g
きゅうり…80g

★にんじんやえだまめなどお好みの野菜を入れてもOK

● 作り方 ●

じゃがいも・さつまいも…1～2センチ角切り
きゅうり…わざり チーズ…小さく角切り
①じゃがいもとさつまいもをゆでる(または蒸す)
★電子レンジで蒸す場合は、じゃがいもは皮付きのままぬらしたクッキングペーパーで包んで、ラップをかけて蒸すとほくほくになります！
皮は手でむけますが、熱いのでやけどに注意してください！
②材料をすべて混ぜ合わせる。

いつものポテトサラダを少しアレンジ！おからやヨーグルトを入れるとヘルシーになりますよ！

Let's
Try!!