



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		
		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		
		ごはん/牛乳	牛乳			米			
1 金	ヤンニヨムチキン	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	768 kcal 26.8 g 24.4 g 275 mg
	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	
	ビーフンスープ	ぶた肉		にんじん,チングンサイ	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	
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,まいたけ,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
	手作りみれ汁	エソ入り身,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,カレールウ	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,どうもろこし,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,コンソメ,がらスープ	30.1 g 389 mg
	ごはん/牛乳		牛乳			米			701 kcal
7 木	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,がらスープ	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		チングンサイ,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
	ごはん/牛乳		牛乳			米			
8 金	11月8日はいい歯の日		牛乳						
	ししゃもフリッター	(ししゃも)				(パン粉,かたくり粉)	油		830 kcal 27.9 g
	りっちゃんの元氣サラダ	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あえ	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
	チングン菜のみそ汁	厚あげ,みそ		にんじん,チングンサイ	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		牛乳	まるごと武雄給食の日 山内でとれた黒米、武雄産の若くすポーク、大豆、れんこん、チングンサイ、だいこん、しいたけを使います!		米,黒米			731 kcal
	若楠ポークのとんかつ	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,チングンサイ	しょうが,しいたけ,だいこん,はくさい,玉ねぎ		油	塩,酒,こしょう,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
	さんびられんこん	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
	じゃがいものごまだれ				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/ミルームーク(ココア)		牛乳			パン,ミルームーク(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,塩,こしょう,チキンブイヨン	491 mg

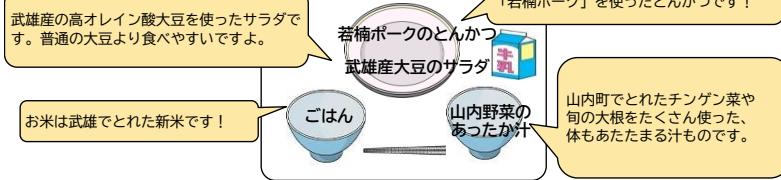
21木	麦ごはん/牛乳		牛乳			米,麦			756 kcal 21.9 g 23.2 g 289 mg
22金	秋の実りたっぷりカレー	とり肉	チーズ	にんじん,グリンピース	玉ねぎ,れんこん,まいたけ, りんご,しょうが,にんにく	じゃがいも,さといも	油	塩,カレー粉,赤ワイン,チャップ,ソース, カレールウ,とりがら	21.9 g 23.2 g 289 mg
	白菜のコールスローサラダ	ハム		にんじん	どうもろこし,はくさい, きゅうり,レモン	砂糖	マヨネーズ	塩,こしょう	
	果物(りんご)				りんご				
23木	ごはん/牛乳	いい日本食の日	牛乳	11月24日は「いい日本食の日」です。日本の味をたのしもう!		米			745 kcal
24金	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 23.8 g 23.7 g 399 mg
26火	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,こしょう,酒,しょうゆ,中華だし	
	大学芋						さつまいも,砂糖,水あめ	油,黒ごま	しょうゆ
	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
27水	ごはん/牛乳		牛乳			米			702 kcal
28木	白身魚のバター焼き	メルルーサ				米粉	バター	塩,こしょう,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,こしょう	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,こしょう,コンソメ, しょうゆ,とりがら	272 mg
29金	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,干しこじたけ	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
30木	そぼろごはん/牛乳	ぶたひき肉	牛乳	にんじん	ごぼう,干しこじたけ,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,酒,しょうゆ,酒,かつお節,こんぶ	23.4 g
	黒糖ピーンズ	(大豆)				(黒糖)			296 mg
31金	ごはん/牛乳		牛乳			米,強化米			737 kcal
	ポークチャップ	豚ロース			玉ねぎ,にんにく,トマト	砂糖	油	塩,こしょう,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	セロリー,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,こしょう, 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、若狭ポーク、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。若狭ポークは、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しょう。

11月14日の献立



★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

Let's Try !!

● 材料 1人分 ●

ツナまたはハム…25g
じゃがいも…30g
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…わぎり 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。

いつものボ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！