

# 11月分学校給食献立表

R6.11.1  
 武雄市立川登中学校

| 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 |                         | 黄の食品:おもにエネルギーのもとになる          |                 | 調味料                | 栄養価                                       |
|------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------|-------------------------|------------------------------|-----------------|--------------------|-------------------------------------------|
|      |                     | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2群<br>牛乳・小魚<br>海藻             | 3群<br>緑黄色野菜      | 4群<br>淡色野菜・きのこ<br>くだもの  | 5群<br>穀類・いも類<br>砂糖           | 6群<br>油脂類・種実類   |                    | 熱量(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) |
| 1・金  | ごはん                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               |                  |                         | こめ                           |                 |                    | 800<br>27.3<br>27.6<br>3.0                |
|      | 牛乳                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 牛乳                            |                  |                         |                              |                 |                    |                                           |
|      | お好み焼き風オムレツ          | たまご・おから<br>豚肉・かつお節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 牛乳                            |                  | キャベツ                    |                              | 油・マヨネーズ         | お好みソース             |                                           |
|      | きゅうりとかにかまのサラダ       | かにかま                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 干しわかめ                         | にんじん             | きゅうり                    | 砂糖                           | ごま・ごま油          | しょうゆ・酢             |                                           |
|      | 白菜とベーコンのスープ         | ベーコン・豆腐                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                               | にんじん・パセリ         | たまねぎ・はくさい               |                              |                 | 塩・こしょう・コンソメ        |                                           |
| 4月   | ☆☆振替休日☆☆            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               |                  |                         |                              |                 |                    |                                           |
| 5・火  | ごはん                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               |                  |                         | こめ                           |                 |                    | 890<br>25.5<br>31.2<br>2.5                |
|      | 牛乳                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 牛乳                            |                  |                         |                              |                 |                    |                                           |
|      | 厚揚げの中華煮             | 厚揚げ・豚肉・いか                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                               | にんじん・葉ねぎ         | たまねぎ・キャベツ<br>もやし・きくらげ   | でんぶん                         | 油・ごま油           | 塩・こしょう・しょうゆ        |                                           |
|      | 春巻き                 | 豚肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                               | にんじん             | たまねぎ・キャベツ<br>しょうが・干しいたけ | はるさめ・でんぶん<br>砂糖・小麦粉・米粉       | 油・豚脂<br>ショートニング | しょうゆ・塩             |                                           |
|      | パンサンデー              | たまご                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                               |                  | きゅうり                    | はるさめ・砂糖                      | ごま              | 酢・しょうゆ             |                                           |
| 6・水  | ごはん                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               |                  |                         | こめ                           |                 |                    | 829<br>36.3<br>26.0<br>2.0                |
|      | 牛乳                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 牛乳                            |                  |                         |                              |                 |                    |                                           |
|      | さばの塩焼き              | さば                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                               |                  |                         |                              |                 |                    |                                           |
|      | 納豆和え                | なっとう・かつお節                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                               | こまつな・にんじん        | きゅうり・えのきだけ              |                              |                 | しょうゆ・みりん           |                                           |
|      | とうがんのそぼろ煮           | 鶏肉                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 昆布粉                           | にんじん             | とうがん・えだまめ               | じゃがいも<br>こんにゃく・砂糖            | 油               | しょうゆ・みりん・酒         |                                           |
| 7・木  | コッペパン               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               |                  |                         | コッペパン                        |                 |                    | 751<br>26.3<br>24.0<br>3.3                |
|      | 牛乳                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 牛乳                            |                  |                         |                              |                 |                    |                                           |
|      | ポトフ                 | ウインナー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                               | にんじん             | たまねぎ・だいこん<br>はくさい       |                              |                 | 塩・こしょう・コンソメ        |                                           |
|      | ブロッコリーサラダ           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               | ブロッコリー           | きゅうり・ホールコーン             |                              | ごまドレッシング        |                    |                                           |
|      | フルーツのカスタード和え        | たまご                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 牛乳                            |                  | パイン・黄桃                  | 砂糖・米粉<br>コーンスターチ             |                 |                    |                                           |
| 8・金  | 少なめごはん              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               |                  |                         | こめ                           |                 |                    | 754<br>25.0<br>16.2<br>2.4                |
|      | 牛乳                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 牛乳                            |                  |                         |                              |                 |                    |                                           |
|      | みそ煮込みうどん            | 豚肉・油揚げ・みそ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | (煮干し)・昆布粉                     | にんじん・葉ねぎ         | はくさい・たまねぎ               | うどん・砂糖                       |                 | みりん・しょうゆ・酒         |                                           |
|      | ごぼうと豆のサラダ           | 大豆                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                               | にんじん             | ごぼう・きゅうり                | 砂糖                           | ごま・ごま油          | しょうゆ               |                                           |
|      | りんご                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               |                  | りんご                     |                              |                 |                    |                                           |
| 11・月 | ごはん(武雄米)            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               |                  |                         | こめ                           |                 |                    | 857<br>32.2<br>26.5<br>3.0                |
|      | 牛乳                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 牛乳                            |                  |                         |                              |                 |                    |                                           |
|      | 武雄産れんこん入り<br>ハンバーグ  | 鶏肉・豚肉・豆腐<br>たまご                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 牛乳                            |                  | たまねぎ・れんこん               | パン粉・砂糖<br>でんぶん               | バター             | しょうゆ・みりん<br>塩・こしょう |                                           |
|      | ほうれん草ともやしのソテー       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               | ほうれん草・にんじん       | ホールコーン・もやし              |                              | 油               | 塩・こしょう             |                                           |
|      | はくさいのみそ汁            | 油揚げ・みそ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | (煮干し)                         | 葉ねぎ              | はくさい・えのきだけ              |                              |                 |                    |                                           |
| 12・火 | 木の葉丼(武雄米ごはん)        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               |                  |                         | こめ                           |                 |                    | 796<br>28.0<br>23.5<br>2.2                |
|      | 木の葉丼(具)             | たまご・油揚げ・豆腐<br>かまぼこ・(かつお節)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | (昆布)                          | 小ねぎ              | たまねぎ・干しいたけ              | 砂糖                           |                 | しょうゆ・酒・塩           |                                           |
|      | 牛乳                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 牛乳                            |                  |                         |                              |                 |                    |                                           |
|      | おからサラダ              | おから・ロースハム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ヨーグルト                         |                  | たまねぎ・きゅうり<br>ホールコーン     |                              | マヨネーズ           |                    |                                           |
|      | 武雄市産みかん             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               |                  | みかん                     |                              |                 |                    |                                           |
| 13・水 | ☆テスト☆<br>(給食はありません) | <div>試験に勝つためには、まずしっかり食べること！</div> <div>みなさんは、毎日3食しっかり食事をとっていますか？<br/>食事をきちんととることは、体調を整えると共に、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力が増します。<br/>勉強に集中するためにはとても重要なのです。<br/>試験日の朝ごはんは特に大切ですので、<br/>当日の朝は早起きをして、しっかり食べる<br/>ようにしましょう。</div> <div>集中力を上げる食品<br/>豆腐・納豆<br/>青魚(さば・いわし・あじなど)</div> <div>記憶力をよくする食品<br/>米、パン<br/>たまご・ナッツ類</div> <div>頭の回転をよくする食品<br/>チョコレート ※食べ過ぎ注意！<br/>ブルーベリー</div> <div>控えたい食品<br/>カツ丼などの揚げ物<br/>生もの(さしみなど)</div> |                               |                  |                         |                              |                 |                    |                                           |
| 14・木 | ☆テスト☆<br>(給食はありません) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               |                  |                         |                              |                 |                    |                                           |
| 15・金 | ルーローハン(武雄米ごはん)      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               |                  |                         | こめ                           |                 |                    | 752<br>29.3<br>21.6<br>3.2                |
|      | 若楠ポークの<br>ルーローハン(具) | 豚肉<br>うずらたまご                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | まるごと武雄食の日<br>米・若楠ポーク・青梗菜・パクチー |                  | チンゲン菜                   | たまねぎ・干しいたけ<br>根深ねぎ・しょうが・にんにく | でんぶん・砂糖         | しょうゆ・酒<br>オイスターソース |                                           |
|      | 牛乳                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 牛乳                            |                  |                         |                              |                 |                    |                                           |
|      | とうがんのスープ            | ロースハム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | もずく                           | パプリカ赤・葉ねぎ        | とうがん・ホールコーン             |                              |                 | しょうゆ・塩・こしょう        |                                           |
|      | 武雄産パクチー入り<br>ドーナツ   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 牛乳                            | パクチー             |                         | ホットケーキミックス<br>砂糖             | 油               |                    |                                           |

# 11月分学校給食献立表

R6.11.1  
武雄市立川登中学校

| 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                                              |                          | 黄の食品:おもにエネルギーのもとになる |               | 調味料                         | 栄養価<br>熱量(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) |
|------|---------------|-----------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------|---------------|-----------------------------|--------------------------------------------------|
|      |               | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品  | 2群<br>牛乳・小魚<br>海草 | 3群<br>緑黄色野菜                                                   | 4群<br>淡色野菜・きのこ<br>くだもの   | 5群<br>穀類・いも類<br>砂糖  | 6群<br>油脂類・種実類 |                             |                                                  |
| 18・月 | ごはん           |                       |                   |                                                               |                          | こめ                  |               |                             | 846                                              |
|      | 牛乳            |                       | 牛乳                |                                                               |                          |                     |               |                             | 33.7                                             |
|      | おでん風煮物        | 鶏肉・さつま揚げ・ちくわ・厚揚げ・うずら卵 |                   | にんじん                                                          | だいこん                     | さといも・こんにゃく<br>砂糖    |               | しょうゆ・みりん・塩                  | 22.5                                             |
|      | 大豆といりこのかりかり和え | 大豆                    | いりこ               |                                                               |                          | 砂糖                  | ごま            | しょうゆ・みりん                    | 2.1                                              |
|      | フルーツゼリー       |                       |                   |                                                               | パイナップル                   | ゼリーのもと              |               |                             |                                                  |
| 19・火 | 少なめごはん        |                       |                   |                                                               |                          | こめ                  |               |                             | 798                                              |
|      | 牛乳            |                       | 牛乳                |                                                               |                          |                     |               |                             | 31.6                                             |
|      | 小倉焼きうどん       | 豚肉・かまぼこ<br>かつお節       |                   | にんじん・小ねぎ                                                      | キャベツ・たまねぎ<br>きくらげ        | うどん                 | 油             | 塩・ごしょう・しょうゆ<br>オイスターソース・ソース | 22.5                                             |
|      | れんこんのサラダ      | ロースハム                 |                   |                                                               | れんこん・だいこん                |                     | マヨネーズ・ごま      | しょうゆ                        | 2.6                                              |
|      | しそふりかけ        |                       |                   | 赤しそ                                                           |                          |                     |               | 塩                           |                                                  |
| 20・水 | 天津飯(ごはん)      |                       |                   |                                                               |                          | こめ                  |               |                             | 820                                              |
|      | 天津飯(具)        | たまご・豚肉                |                   | にんじん                                                          | たまねぎ・きくらげ<br>しょうが・えだまめ   | 砂糖・でんぷん             | 油・ごま油         | しょうゆ・酢・塩<br>中華スープ           | 28.3                                             |
|      | 牛乳            |                       | 牛乳                |                                                               |                          |                     |               |                             | 25.8                                             |
|      | もやしのごま酢和え     |                       | 干しわかめ             | にんじん                                                          | もやし・きゅうり                 | 砂糖                  | ごま            | しょうゆ・酢                      | 2.5                                              |
|      | 大学いも          |                       |                   |                                                               |                          | さつまいも・砂糖            | 油・黒ごま         | しょうゆ                        |                                                  |
| 21・木 | ミルクパン         |                       |                   |                                                               |                          | ミルクパン               |               |                             | 825                                              |
|      | 牛乳            |                       | 牛乳                |                                                               |                          |                     |               |                             | 31.6                                             |
|      | マカロニグラタン      | 鶏肉                    | 牛乳・チーズ            | パセリ                                                           | たまねぎ・エリンギ                | マカロニ・米粉             | バター           | 塩・ごしょう・コンソメ                 | 29.1                                             |
|      | 白菜とりんごのサラダ    | ロースハム                 |                   |                                                               | はくさい・きゅうり・りんご            |                     | ドレッシング        |                             | 3.7                                              |
|      | 野菜と豆のスープ      | ウインナー<br>ガルバンゾー       |                   | にんじん・パセリ                                                      | たまねぎ・キャベツ                |                     |               | 塩・ごしょう<br>カレー粉・コンソメ         |                                                  |
| 22・金 | ごはん           | 和食の日にちなんで             |                   | 給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、「和食文化」の魅力を伝えていきたいと考えています。 |                          | こめ                  |               |                             | 821                                              |
|      | 牛乳            |                       | 牛乳                |                                                               |                          |                     |               |                             | 30.0                                             |
|      | 魚の磯辺揚げ        | ホキ                    | 青さ                |                                                               |                          | 小麦粉・でんぷん            |               | 塩                           | 22.7                                             |
|      | ひじきの炒め煮       | さつま揚げ・大豆              | 干しひじき             | にんじん                                                          | れんこん・えだまめ                | こんにゃく・砂糖            | 油             | しょうゆ・みりん                    | 2.7                                              |
|      | さつま汁          | 鶏肉・厚揚げ・みそ             | (煮干し)             | にんじん・小ねぎ                                                      |                          |                     |               |                             |                                                  |
| 25・月 | きのこカレー(麦ごはん)  |                       |                   |                                                               |                          | こめ・むぎ               |               |                             | 789                                              |
|      | きのこカレー(カレー)   | 豚肉                    |                   | にんじん                                                          | しめじ・エリンギ                 |                     |               |                             | 25.4                                             |
|      | 牛乳            |                       | 牛乳                |                                                               |                          |                     |               |                             | 19.4                                             |
|      | 切干大根とひじきのサラダ  | かにかま                  | 干しひじき             | にんじん                                                          | 切干大根・きゅうり                | 砂糖                  | ごま            | しょうゆ・酢                      | 2.8                                              |
|      | ごはん           |                       |                   |                                                               |                          | こめ                  |               |                             | 833                                              |
| 26・火 | 牛乳            |                       | 牛乳                |                                                               |                          |                     |               |                             | 28.7                                             |
|      | マーボー豆腐        | 豆腐・豚肉・赤みそ             |                   | にんじん・にら                                                       | たまねぎ・干ししいたけ<br>しょうが・にんにく | 砂糖・でんぷん             | 油・ごま油         | 豆板醤・甜面醤<br>しょうゆ・みりん         | 27.3                                             |
|      | しゅうまい         | 豆腐・いとより・豆乳            | 干しひじき             | にんじん                                                          | たまねぎ・えだまめ・コーン            | 砂糖・小麦粉<br>でんぷん      | 油             | 塩・黒ごしょう                     | 2.6                                              |
|      | 五色野菜のごま酢和え    |                       |                   | にんじん・ごまつな                                                     | ごぼう・きくらげ・もやし             | 砂糖                  | ごま油・ごま        | しょうゆ・みりん・酢・塩                |                                                  |
|      | ごはん           |                       |                   |                                                               |                          | こめ                  |               |                             | 830                                              |
| 27・水 | 牛乳            |                       | 牛乳                |                                                               |                          |                     |               |                             | 32.0                                             |
|      | 厚揚げのチーズ焼き     | 厚揚げ・かつお節              | チーズ               |                                                               |                          | 砂糖                  |               | しょうゆ・みりん                    | 26.0                                             |
|      | ごまあえ          |                       |                   | ほうれん草・にんじん                                                    | もやし                      | 砂糖                  | ごま            | しょうゆ                        | 2.8                                              |
|      | みぞれ汁          | 油揚げ・みそ                | (煮干し)             | にんじん・葉ねぎ                                                      | だいこん・はくさい                | さつまいも               |               |                             |                                                  |
|      | コッペパン         |                       |                   |                                                               |                          | コッペパン               |               |                             | 892                                              |
| 28・木 | 牛乳            |                       | 牛乳                |                                                               |                          |                     |               |                             | 32.2                                             |
|      | マカロニのケチャップ炒め  | ウインナー                 | 粉チーズ              | 青ピーマン・パプリカ赤                                                   | たまねぎ                     | マカロニ                | 油             | ケチャップ・ソース<br>塩・ごしょう         | 33.4                                             |
|      | チャウダー         | ベーコン                  | 牛乳・生クリーム          | にんじん・ブロッコリー                                                   | たまねぎ・ホールコーン              | じゃがいも・米粉            | バター           | 塩・ごしょう・コンソメ                 | 3.8                                              |
|      | ごはん           |                       |                   |                                                               |                          | こめ                  |               |                             | 825                                              |
|      | 牛乳            |                       | 牛乳                |                                                               |                          |                     |               |                             | 31.4                                             |
| 29・金 | ツナ入り卵焼き       | たまご・まぐろ               |                   | 小ねぎ                                                           |                          | 砂糖                  | マヨネーズ         | 塩・しょうゆ                      | 27.8                                             |
|      | ごまネーズサラダ      | ちくわ                   |                   | にんじん                                                          | もやし・きゅうり                 |                     | マヨネーズ・ごま      | 塩                           | 2.8                                              |
|      | 豚肉と大根の煮物      | 豚肉                    |                   | にんじん                                                          | だいこん・ごぼう<br>干ししいたけ       | さといも・こんにゃく<br>砂糖    | 油             | しょうゆ・みりん                    |                                                  |

## 【11月のめあて】郷土の味に触れよう

○地域の食材や郷土料理について知しましょう。

- ◆「まるごと武雄食の日」…11/15(金)
- ・若楠ポークのルーローハン
- (新米・若楠ポーク・チンゲンサイ)



## ◆「武雄市産パクチーを使った給食」

武雄市の特産品として生産量が増えているパクチーを学校給食で使用します。今までに食べたことのある人も、食べたことのない人も、この機会にぜひ食べてみてください。あとで食べた感想を聞かせてくださいね！

- ・小学校…11/14(木) ちくわのパクチー揚げ
- ・中学校…11/15(金) パクチードーナツ