

令和5年度11月 学校給食献立表

(今月の給食のめあて)

小学校

日付 曜日	こんだてめい	おもなしよくひんとそのはたらき						調味料 その他	エネルギー	一口メモ
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		きいろのしよくひん			たんぱく質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		脂質エネルギー比	
		からだをつくるものになるしよくひん		からだのちようしよととのえるしよくひん		エネルギーのもとになるしよくひん			食塩相当量	
1 (水)	むぎごはん	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう					622 kcal	読書週間『納豆』 10月27日から11月9日は読書週間です。『しょうたとなつとう』や『食べられたやまば』という物語に納豆が出てきます。納豆は大豆を納豆菌によって発酵させた日本の伝統的な食品です。	
	ぎゅう肉とセルリーのいためもの	ぎゅう肉		ピーマン ねぎ	しめじ セルリー たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	25.6 g		
	こんさいだんごのすましじる	とうふ つくね (とり肉)	わかめ	にんじん ねぎ (にんじん)	(ごぼう たまねぎ れんこん)	(さといも でんぶん さとう)	(ぶたあぶら)	しょうゆ しお (しょうゆ しお ガーリック ジンジャー)		25.2%
	なつとう	なつとう								1.7 g
2 (木)	パン	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう (だっしふんにゆう)			パン		606 kcal	読書週間『マカロニのミートスープ』 『小さなスプーンおばさん』の中に出てくるスープです。スプーンおばさんのご主人が大好きなスープをイメージして、みやま市の調理員さんが考えた料理です。	
	とうにゆうコロッケ		(とうにゆう)		(えのきだけ たまねぎ しめじ)	(でんぶん さとう パンこ 小むぎこ)	(ホワイトルウ) あぶら	(しお)		21.5 g
	きりぼし大こんのサラダ	ハム			きゅうり きりぼし大こん	さとう	あぶら	すししょうゆ しおこしょう		34.0%
	マカロニのミートスープ	とり肉 レンズまめ	チーズ	トマト にんじん パセリ	にんにく	マカロニ じゃがいも	あぶら	コンソメ しおこしょう ワイン ケチャップ しょうゆ		2.5 g
6 (月)	ゆかりごはん	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう	(しそ)		こめ むぎ		634 kcal	読書週間『卵焼き』 本の中には『おしゃべりなたまごやき』や『たまごやきくん』、『今日も朝からたまご焼き』など『卵焼き』が出てくる物語がたくさんあります。今日は具だくさんの卵焼き(千草焼)です。	
	ちぐさやき	(たまご とり肉)	(チーズ)	(にんじん ほうれん草)	(たまねぎ しいたけ)	(さとう)	(あぶら)	(しょうゆ しお)		20.8 g
	五しきあげに	だいず	いりこ こんぶ		えだまめ	さつまいも さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ さけ		22.0%
	わかめじる	とり肉	わかめ		たまねぎ しめじ ごぼう えのきだけ			しょうゆ しお		2.2 g
7 (火)	ごはん	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう			こめ		600 kcal	読書週間『大きなかぶ』 読書週間にちなんだ料理です。『大きなかぶ』に出てくる「かぶ」を使ったサラダです。	
	ハヤシライス	ぎゅう肉	なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム グリーンピース	小むぎこ さとう	バター	しおこしょう ガーリック ワイン コンソメ ソース デミソース		19.7 g
	かぶのサラダ	ベーコン		ほうれん草	かぶ		マヨネーズ	しお しょうゆ		24.5%
										1.4 g
8 (水)	こまつなごはん	ぎゆうにゆう	あぶらあげ	ぎゆうにゆう しらすぼし	こまつな	こめ むぎ さとう		602 kcal	いい歯の日(11月8日) 1(い)1(い)8(は)で11月8日は「いい歯の日」です。今日は丈夫な歯を作るためのカルシウムを多く含む小松菜を使ったごはんです。	
	レンコンつくね	(とり肉)			(たまねぎ れんこん しょうが)	(パンこ でんぶん さとう)	(ラード あぶら)	(しお チキンエキス しょうゆ)		21.6 g
	きりぼし大こんのふくめに	てんぷら		にんじん	きりぼし大こん	さとう	あぶら	しょうゆ みりん		20.2%
	さつまじる	とり肉 みそ		にんじん ねぎ	はくさい こんにやく ごぼう	さつまいも				2.9 g
9 (木)	パン	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう (だっしふんにゆう)			パン		539 kcal	読書週間『フラニーとメラニー もりのスープやさん』 ソフィアの畑から採る野菜につくったフレンチが本の中で登場します。このスープにはキャベツやたまねぎ、にんじんの野菜がたくさん入っています。じっくり煮込むので、少ない調味料で野菜のうま味が感じられるおいしいスープです。	
	かぼちゃのチーズむし	とり肉	チーズ ぎゆうにゆう	かぼちゃ		さとう 小むぎこ	あぶら	しょうゆ		20.8 g
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				しお		30.6%
	ベジタブルスープ			にんじん	たまねぎ キャベツ セルリー			ブイヨン しょうゆ しおこしょう ローリエ		2.3 g
10 (金)	さけごはん	ぎゆうにゆう	さけ	ぎゆうにゆう		こめ むぎ		534 kcal	鮭の日(11月11日) 「鮭」という漢字の旁(つくり)の部分「圭」が「十一」と分解されることにちなみます。鮭は白身魚で、たんぱく質を多く含みます。白身魚なのに身が赤いのは餌の色によるものです。	
	みそラーメン	やきぶた みそ		にんじん	はくさい たまねぎ コーン ねぎかねぎ しょうが	めん	ごまあぶら ごま	とりがら とんこつ しょうゆ こしょう ガーリック		17.2 g
	キャベツのごまサラダ		わかめ		キャベツ		ごま ごまあぶら	しお す しょうゆ		22.6%
										3.3 g
13 (月)	わかめごはん	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう わかめ			こめ むぎ		627 kcal	新メニュー:鶏肉ときのこの粒マスタードみそ炒め 旬のきのこをたくさん使った炒め物です。マスタードのみその風味できのこが苦手な人でも食べやすい味付けになっています。	
	とり肉ときのこのつぶマスタードみそいため	とり肉 みそ		にんじん	たまねぎ しめじ えのきだけ エリンギ にんにく	でんぶん さとう	あぶら オリーブあぶら	マスタード さけ		22.7 g
	ワントンスープ	ぶた肉		にんじん ねぎ	もやし	ワントンかわ		とりがら コンソメ しょうゆ しおこしょう		26.4%
										2.3 g
14 (火)	パン	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう (だっしふんにゆう)			パン		645 kcal	きのこ きのこは食物繊維やビタミンが豊富で、種類もたくさんあります。食物繊維は腸で免疫力を高める働きをします。今日のきのこソースには、しめじとエリンギが入っています。	
	ハンバーグきのこソース	ハンバーグ (とり肉 ぶた肉)		トマト	(たまねぎ) たまねぎ しめじ エリンギ	(でんぶん)	(ぶたあぶら) あぶら	デミソース しょうゆ ケチャップ ワインコンソメ		28.1 g
	カリカリサラダ	だいず ガルバンゾー マローファットピース レッドキドニー			キャベツ きゅうり えだまめ	さとう	あぶら	す しお こしょう		38.2%
	ようふうかきたまじる	ベーコン たまご		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		とりがら しおこしょう しょうゆ		2.9 g
15 (水)	むぎごはん	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう			こめ むぎ		654 kcal	さば 脳の働きをよくしたり(DHA)、血の流れをよくしたり(EPA)する栄養素が含まれています。魚に青と書き、背が青いのが特徴です。	
	さばのかばやき	さば				でんぶん さとう	ごま あぶら	さけ しょうゆ		24.2 g
	三しょくあえ			にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す		27.0%
	大こんのみそじる	とうふ みそ		ねぎ	大こん えのきだけ					1.6 g
16 (木)	ぶどうパン	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう (だっしふんにゆう)		ほしぶどう	パン		588 kcal	レーズン 天日により、もしくは熱風などの人工的手法で乾燥させたブドウで、干し葡萄(ほしぶどう)とも呼ばれます。効率のよいエネルギー源として、スポーツの場でも活用されています。	
	きのこスパゲティ	ぎゅう肉		にんじん ピーマン	たまねぎ えのきだけ しめじ にんにく	スパゲティ	あぶら	しお こしょう しょうゆ コンソメ		22.9 g
	かぼちゃサラダ	ハム	ヨーグルト チーズ	かぼちゃ	きゅうり		マヨネーズ アーモンド	しお こしょう		26.8%
										2.4 g
17 (金)	むぎごはん	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう			こめ むぎ		684 kcal	食育の日『なす』 今日のカレーにはみやま市の特産品であるなすが使われています。つやとほりがあり、持ったときに重みがあるものがおいしいなすと言われています。	
	シーフードカレー	レンズまめ ツナ えび いか	チーズ なまクリーム	にんじん	たまねぎ なす りんご	じゃがいも	あぶら カレールウ	ローリエ ケチャップ さけ カレーこ		21.6 g
	かいそうサラダ	わかめ つのまた キリンサイ こんぶ			きゅうり きりぼし大こん			青じそドレッシング しお しょうゆ		19.7%
	みかん				みかん					2.4 g
20 (月)	むぎごはん	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう			こめ むぎ		650 kcal	レバー レバーは、鉄分やビタミンが豊富です。くせのある味ですが、給食では食べやすいように竜田揚げにして使っています。	
	ぶた肉のみそに	ぶた肉 (とりレバー) 赤みそ			しょうが にんにく	でんぶん さとう	あぶら ごま	さけ しょうゆ みりん		24.5 g
	きゅうりのそくせきづけ		こんぶ		きゅうり			しょうゆ しお		27.1%
	もずくじる	かまぼこ	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ		ごま	しょうゆ しお		1.8 g
21 (火)	ごはん	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう			こめ		661 kcal	大豆 大豆には、血や筋肉を作るものになるたんぱく質や、熱や力のもとになる脂質が肉に負けないくらい多く含まれているので、「畑の肉」といわれています。	
	いそに	とり肉 ちくわ たいす あぶらあげ	きくわかめ	にんじん	こんにやく	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ さけ		24.6 g
	たまごとほうれん草のいためもの	たまご	チーズ	ほうれん草	もやし		あぶら	しおこしょう しょうゆ		24.4%
	ひじきのり	(かつお)	(のり ひじき にぼし)			(水あめ さとう)		(しょうゆ みりん)		1.7 g
22 (水)	ごはん	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう			こめ		652 kcal	厚揚げの中華煮 カルシウムや鉄をたくさん含んだ厚揚げを使った料理です。厚揚げは一度ゆでて油抜きをして使うと味がしみやすくなります。	
	あつあげの中かに	とり肉 えび あつあげ うずらたまご		チンゲンサイ にんじん	えだまめ しいたけ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ		25.4 g
	もやしのナムル			にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ とうばんじやん		29.4%
										1.4 g
24 (金)	むぎごはん	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう			こめ むぎ		639 kcal	和食の日(11月24日) 「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。今一度、「和食」の良さについて考えてみましょう。	
	いわしのうめに	(いわし)			(うめ)	(さとう でんぶん)		(しょうゆ みりん しお)		24.3 g
	れんこんのきんぴら	てんぷら	ひじき	にんじん	れんこん えだまめ たけのこ	さとう	ごま あぶら	しょうゆ さけ しお		25.8%
	けんちんじる	とうふ ぶた肉		にんじん ねぎ	大こん ごぼう	さといも	あぶら	しょうゆ しお さけ		1.6 g
27 (月)	ごはん	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう			こめ		605 kcal	ほうれん草 緑黄色野菜の一つで、今から冬にかけて旬を迎えます。鉄分、ミネラル、カロテン、ビタミンCがたっぷり含まれます。	
	みそおでん	とり肉 てんぷら みそ あつあげ うずらたまご		にんじん	こんにやく 大こん	さといも さとう		さけ		23.7 g
	ほうれん草のかおりあえ		のり	ほうれん草				しょうゆ		22.3%
										1.6 g
28 (火)	こめこパン	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう (だっしふんにゆう)			(こめこ) パン		592 kcal	まごわやさしいサラダ 普段の食事で不足しがちな栄養素が含まれています。積極的に食べてほしい食品(豆・種類類・海藻・野菜・魚・きのこ)の頭文字をとった「まごわやさしい」を使ったサラダです。	
	カレーうどん	とり肉		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	めん	カレールウ	とりがら ソース しお カレーこ		24.0 g
	まごわやさしいサラダ	だいず	しらすぼし わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり えのきだけ	ポテトチップス さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す しお		28.4%
										3.6 g
29 (水)	ごはん	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう			こめ		683 kcal	だご汁 九州の家庭の味「だご汁」の「だご」とは、小麦粉と水を混ぜ合わせてこね、のぼして棒状に切ったものです。熊本県の方言で「団子」のことを指します。	
	さんまのみぞれに	(さんま)			(大こん)	(さとう でんぶん)		(しょうゆ みりん)		25.7 g
	キャベツのごまあえ	けずりぶし			キャベツ	さとう	ごま ごまあぶら	しお しょうゆ		24.6%
	だごじる	ぶた肉 みそ ちくわ		にんじん ねぎ	はくさい	さといも 小むぎこ				2.2 g
30 (木)	パン	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう (だっしふんにゆう)			パン		647 kcal	ミルクティ大学いも 旬のさつまいもを使った大学いもです。今日は紅茶と牛乳で作ったミルクティーをからめた、いつもの一味違う味の大学いもです。	
	ミルクティ大学いも		ぎゆうにゆう			さつまいも さとう	アーモンド あぶら	こうちや		25.8 g
	えびとあつあげのスープ	ぶた肉 あつあげ たまご えび		チンゲンサイ にんじん ねぎ	えのきだけ			とりがら しょうゆ さけ コンソメ しおこしょう		35.7%
	スライスチーズ		チーズ							2.6 g

*学校行事・物資購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。



今月の平均栄養所要量		
基準値	エネルギー	623 kcal
	たんぱく質	23.2 g
	脂質エネルギー比	26.7%
	食塩相当量	2.2 g

令和5年度11月 学校給食献立表



中学校

日付 曜日	献立名	主な食品とその働き						調味料 その他	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比 食塩相当量	一口メモ	
		赤の食品(体の組織を作る)		緑の食品(体の調子を整える)		黄色食品(エネルギーになる)					
		1群 魚・肉・卵・豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・骨ごと食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実				
1 (水)	麦ごはん	牛乳	牛乳				米 麦		748 kcal	読書週間『納豆』 10月27日から11月9日は読書週間です。『しょうたとなつとろ』や『食べられたやまんば』という物語に納豆が出てきます。納豆は大豆を納豆菌によって発酵させた日本の伝統的な食品です。	
	牛肉とセルリーの炒め物	牛肉		ピーマン ねぎ	しめじ セルリー たまねぎ しょうが にんにく		でんぷん 油	しょうゆ オイスター 酒 塩 こしょう	31.3 g		
	根菜団子のすまし汁	豆腐 つくね(鶏肉)	わかめ	にんじん ねぎ (にんじん)	(ごぼう たまねぎ れんこん)		(里いも でんぷん 砂糖)	(豚油) しょうゆ 塩 (しょうゆ 塩 ガーリック ジンジャー)	24.4%		
	納豆	納豆							2.2 g		
2 (木)	パン	牛乳	牛乳(脱脂粉乳)				パン		773 kcal	読書週間『マカロニのミートスープ』 『小さなスプーンおばさん』の中に出てくるスープです。スプーンおばさんのご主人が大好きなスープをイメージして、みやま市の調理員さんが考えた料理です。	
	豆乳コロッケ		(豆乳)		(えのきだけ たまねぎ しめじ)	(でんぷん 砂糖 パン粉 小麦粉)	(ホホワイトルウ) 油	(塩)	26.7 g		
	切干大根のサラダ	ハム			きゅうり 切干大根	砂糖	油	酢 しょうゆ 塩こしょう	33.8%		
	マカロニのミートスープ	鶏肉 レンズ豆	チーズ	トマト にんじん パセリ	にんにく		マカロニ じゃがいも	油	コンソメ 塩こしょう ワイン ケチャップ しょうゆ		3.2 g
6 (月)	ゆかりごはん	牛乳	牛乳	(しそ)			米 麦	(塩)	801 kcal	読書週間『卵焼き』 本の中には『おしゃべりなたまごやき』や『たまごやきくん』、『今日も朝からたまご焼き』など『卵焼き』が出てくる物語がたくさんあります。今日は具だくさんの卵焼き(千草焼)です。	
	千草焼	(卵 鶏肉)	(チーズ)	(にんじん ほうれん草)	(たまねぎ しいたけ)	(砂糖)	(油)	(しょうゆ 塩)	27.8 g		
	五色揚げ煮	大豆	いりこ 昆布		枝豆	さつまいも 砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 酒	22.6%		
	わかめ汁	鶏肉	わかめ		たまねぎ しめじ ごぼう えのきだけ			しょうゆ 塩	3.1 g		
7 (火)	ごはん	牛乳	牛乳				米		840 kcal	読書週間『ハヤシライス』 ミステリー小説『流星の絆』の中で、物語の鍵としてハヤシライスが登場します。主人公の両親が営む洋食店「アリアケ」のハヤシライスの味を想像しながら食べてみるのも面白いかもしれません。	
	ハヤシライス	牛肉	生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース	小麦粉 砂糖	バター	塩こしょう ガーリック ワイン コンソメ ソース デミソース	32.5 g		
	かぶのサラダ	ベーコン		ほうれん草	かぶ			マヨネーズ 塩 しょうゆ	24.8%		
	ヨーグルト		ヨーグルト						2.1 g		
8 (水)	小松菜ごはん	牛乳	油揚げ 牛乳 しらす干し	小松菜			米 麦 砂糖	しょうゆ	803 kcal	いい歯の日(11月8日) 1(い)1(い)8(は)で11月8日は「いい歯の日」です。今日は丈夫な歯を作るためのカルシウムを多く含む小松菜を使ったごはんです。	
	発芽玄米入りつくね	(鶏肉)			(たまねぎ)	(パン粉 発芽玄米 でんぷん 砂糖)	(ラード)	(塩 こしょう ガーリック しょうゆ)	31.2 g		
	切干大根の含め煮	てんぷら		にんじん	切干大根	砂糖	油	しょうゆ みりん	22.6%		
	さつま汁	鶏肉 みそ		にんじん ねぎ	白菜 こんにゃく ごぼう	さつまいも			4.0 g		
9 (木)	パン	牛乳	牛乳(脱脂粉乳)				パン		728 kcal	読書週間『フラーニーとメラニー もりのスープやさん』 ウサギの姉妹が作る野菜たっぷりのスープが本の中で登場します。このスープにはキャベツやたまねぎ、にんじんなどの野菜がたくさん入っています。じっくり煮込むので、少ない調味料で野菜のうま味が感じられ、おいしく食べられます。	
	かぼちゃのチーズ蒸し	鶏肉	チーズ 牛乳	かぼちゃ			砂糖 小麦粉	油 バター	しょうゆ		26.7 g
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー					塩		30.7%
	ベジタブルスープ			にんじん	たまねぎ キャベツ セルリー				ブイヨン しょうゆ ローリエ 塩こしょう (ゼラチン)		3.0 g
10 (金)	鮭ごはん	牛乳	鮭 牛乳		枝豆		米 麦		729 kcal	鮭の日(11月11日) 「鮭」という漢字の旁(つくり)の部分「圭」が「十一」と分解されることになります。鮭は白身魚で、たんぱく質を多く含みます。白身魚なのに身が赤いのは顔の色によるものです。	
	みそラーメン	焼豚 みそ		にんじん	はくさい たまねぎ コーン 根深ねぎ しょうが		麵	ごま油 ごま	鶏がら とんこつ しょうゆ こしょう ガーリック		22.4 g
	キャベツのごまサラダ		わかめ		キャベツ			ごま ごま油	塩 酢 しょうゆ		19.6%
											4.5 g
13 (月)	わかめごはん	牛乳	牛乳 わかめ				米 麦		761 kcal	新メニュー:鶏肉ときのこの粒マスタードみそ炒め 旬のきのこをたくさん使った炒め物です。マスタードとみその風味できのこが苦手な人でも食べやすい味付けになっています。	
	鶏肉ときのこの粒マスタードみそ炒め	鶏肉 みそ		にんじん	たまねぎ しめじ えのきだけ エリンギ にんにく		でんぷん 砂糖	油 オリーブ油	マスタード 酒		27.5 g
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん ねぎ	もやし		ワンタン皮		鶏がら コンソメ しょうゆ 塩こしょう		25.9%
											3.0 g
14 (火)	パン	牛乳	牛乳(脱脂粉乳)				パン		818 kcal	きのこ きのこは食物繊維やビタミンが豊富で、種類もたくさんあります。食物繊維は腸で免疫力を高める働きをします。今日のきのこソースには、しめじとエリンギが入っています。	
	ハンバーグきのこソース	ハンバーグ (鶏肉 豚肉)		トマト	(たまねぎ) たまねぎ しめじ エリンギ	(でんぷん)	(豚脂) 油	デミソース しょうゆ ケチャップ ワイン コンソメ	35.3 g		
	カリカリサラダ	大豆 ガルパソニー マローファットピース レッドキドニー			キャベツ きゅうり 枝豆	砂糖	油	酢 塩 こしょう	37.5%		
	洋風かきたま汁	ベーコン 卵		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		鶏がら 塩こしょう しょうゆ	3.8 g		
15 (水)	麦ごはん	牛乳	牛乳				米 麦		862 kcal	さば 脳の働きをよくしたり(DHA)、血の流れをよくしたり(EPA)する栄養素が含まれています。魚に青と書き、背が青いのが特徴です。	
	さばのかば焼き	さば					でんぷん 砂糖	ごま 油	酒 しょうゆ		33.3 g
	三色あえ			にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖		ごま油	塩 しょうゆ 酢		29.2%
	大根のみそ汁	豆腐 みそ		ねぎ	大根 えのきだけ						2.1 g
16 (木)	ぶどうパン	牛乳	牛乳(脱脂粉乳)				パン		781 kcal	レーズン 天日により、もしくは熱風などの人工的手法で乾燥させたブドウで、干し葡萄(ほしぶどう)とも呼ばれます。効率のよいエネルギー源として、スポーツの場でも活用されています。	
	きのこスパゲティ	牛肉		にんじん ピーマン	たまねぎ えのきだけ しめじ にんにく		スパゲティ	油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ		29.1 g
	かぼちゃサラダ	ハム	ヨーグルト チーズ	かぼちゃ	きゅうり			マヨネーズ アーモンド	塩 こしょう		24.5%
											3.2 g
17 (金)	麦ごはん	牛乳	牛乳				米 麦		830 kcal	食育の日『なす』 今日のカレーにはみやま市の特産品であるなすが使われています。つやとほりがあり、持ったときに重みがあるものがおいしいなすと言われています。	
	シーフードカレー	レンズ豆 ツナ えび いか	チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ なす りんご		じゃがいも	油 カレールウ	ローリエ ドライカレー ケチャップ 酒 カレー粉		26.7 g
	海藻サラダ		わかめ つのまた キリンサイ 昆布		きゅうり 切干大根				青じそドレッシング 塩 しょうゆ		20.0%
	みかん				みかん						3.3 g
20 (月)	麦ごはん	牛乳	牛乳				米 麦		793 kcal	レバー レバーは、鉄分やビタミンが豊富です。くせのある味ですが、給食では食べやすいように竜田揚げにして使っています。	
	豚肉のみそ煮	豚肉(鶏レバー) 赤みそ			しょうが にんにく		でんぷん 砂糖	油 ごま	酒 しょうゆ みりん		29.7 g
	きゅうりの即席漬け		昆布		きゅうり				しょうゆ 塩		27.1%
	もずく汁	かまぼこ	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ			ごま	しょうゆ 塩		2.3 g
21 (火)	ごはん	牛乳	牛乳				米		840 kcal	大豆 大豆には、血や筋肉を作るものになるたんぱく質や、熱や力のもとになる脂質が肉に負けないくらい多く含まれているので、「畑の肉」といわれています。	
	磯煮	鶏肉 ちくわ 大豆 油揚げ	茎わかめ	にんじん	こんにゃく		じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ 酒		32.5 g
	卵とほうれん草の炒め物	卵	チーズ	ほうれん草	もやし			油	塩こしょう しょうゆ		24.8%
	ひじきのり	(かつお)	(のり ひじき にぼし)				(水あめ 砂糖)		(しょうゆ みりん)		2.1 g
22 (水)	ごはん	牛乳	牛乳				米		823 kcal	厚揚げの中華煮 カルシウムや鉄をたくさん含んだ厚揚げを使った料理です。厚揚げは一度ゆでて油抜きをして使うと味がしみやすくなります。	
	厚揚げの中華煮	鶏肉 えび 厚揚げ うずら卵		チンゲン菜 にんじん	枝豆 しいたけ		砂糖 でんぷん	油 ごま油	しょうゆ 酒		33.4 g
	もやしのナムル			にんじん	もやし		砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ 豆ばんじやん		30.4%
											1.9 g
24 (金)	麦ごはん	牛乳	牛乳				米 麦		773 kcal	和食の日(11月24日) 「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。今一度、「和食」の良さについて考えてみましょう。	
	いわしの梅煮	(いわし)			(梅)	(砂糖 でんぷん)			(しょうゆ みりん 塩)		29.5 g
	れんこんのきんぴら	てんぷら	ひじき	にんじん	れんこん 枝豆 たけのこ			ごま 油	しょうゆ 酒 塩		25.0%
	けんちん汁	豆腐 豚肉		にんじん ねぎ	大根 ごぼう			里いも	油		しょうゆ 塩 酒
27 (月)	ごはん	牛乳	牛乳				米		736 kcal	ほうれん草 緑黄色野菜の一つで、今から冬にかけて旬を迎えます。鉄分、ミネラル、カロテン、ビタミンCがたくさん摂れます。	
	みそおでん	鶏肉 てんぷら みそ 厚揚げ うずら卵		にんじん	こんにゃく 大根		里いも 砂糖		酒		29.3 g
	ほうれん草の香りあえ		のり	ほうれん草					しょうゆ		21.8%
											2.0 g
28 (火)	米粉パン	牛乳	牛乳(脱脂粉乳)				(米粉) パン		760 kcal	まごわやさしいサラダ 普段の食事で不足しがちな栄養素が含まれています。積極的に食べてほしい食品(豆・種実類・海藻・野菜・魚・きのこ・いも)の頭文字をとった「まごわやさしい」を使ったサラダです。	
	カレーうどん	鶏肉		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ		麵	カレールウ	鶏がら ソース 塩 カレー粉		31.0 g
	まごわやさしいサラダ	大豆	しらす干し わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり えのきだけ		ポテトチップス 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 塩		26.5%
											4.5 g
29 (水)	ごはん	牛乳	牛乳				米		804 kcal	だご汁 九州の家庭の味「だご汁」の「だご」とは、小麦粉と水を混ぜ合わせてこね、のぼして帯状に切ったものです。熊本県の方言で「団子」のことを指します。	
	さんまのみぞれ煮	(さんま)			(大根)	(砂糖 でんぷん)			(しょうゆ みりん)		30.0 g
	キャベツのごまあえ	けずり節			キャベツ			ごま ごま油	塩 しょうゆ		22.5%
	だご汁	豚肉 みそ ちくわ		にんじん ねぎ	はくさい		里いも 小麦粉				2.6 g
30 (木)	パン	牛乳	牛乳(脱脂粉乳)				パン		820 kcal	ミルクティ大学いも 旬のさつまいもを使った大学いもです。今日は紅茶と牛乳で作ったミルクティーをからめた、いつも一味違う味の大学いもです。	
	ミルクティ大学いも		牛乳				さつまいも 砂糖	アーモンド 油	紅茶		31.8 g
	えびと厚揚げのスープ	豚肉 厚揚げ 卵 えび		チンゲン菜 にんじん ねぎ	えのきだけ				鶏がら しょうゆ 酒 コンソメ 塩こしょう		33.8%
	スライスチーズ		チーズ								3.3 g

* 学校行事・物資購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。

基準値	今月の平均栄養所要量	
26 kcal	エネルギー	788 kcal

令和5年度11月 学校給食献立表

中学校

日付 曜日	献立名	主な食品とその働き						調味料 その他	一口メモ		
		赤の食品(体の組織を作る)		緑の食品(体の調子を整える)		黄色食品(エネルギーになる)			エネルギー	たんぱく質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質エネルギー比	食塩相当量	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・骨ごと食べる魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	30.0 g	たんぱく質	29.6 g	
								25~30%	脂質エネルギー比	26.4%	
								2.5g以下	食塩相当量	2.9 g	