

11月予定献立表


日	曜日	献立名	主な材料名			栄養量		
			主食・主菜・副菜	体の組織を作るもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	木	ホットドッグ 大根とキムチの和え物 ホワイトシチュー 果物(柿)	フランクフルト 短冊いか 鶏肉 ベーコン 牛乳 カットわかめ	コッパン オリーブ油 ごま(いり) 有塩バター	メークイン 米粉 ごま油	人参 冷凍いんげん キャベツ きゅうり 大根 玉葱 白菜キムチ漬 柿	837	33.1
2	金	ごはん 鯖の塩焼き 大根と鶏肉の煮物 もやしとわかめの味噌汁	鯖 鶏肉 白みそ 牛乳 昆布 カットわかめ	米 強化米 きび砂糖	人参 大根 もやし	769	35.7	
5	月	ごはん 鶏肉の香味焼き 中華炒め 豆腐としめじの味噌汁	鶏肉 ベーコン 殺菌凍結全卵 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 春雨 ごま油 サラダ油	人参 もやし キャベツ 玉葱 きくらげ 冷凍ぶなしめじ	848	33.6	
6	火	ごはん ゼリーフライ もやしのサラダ 大根と油揚げの味噌汁	おから 豚ひき肉 ロースハム 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 ひじき 昆布	米 強化米 じゃが芋 ごま油 かたくり粉 きび砂糖 ごま(いり) サラダ油 オリーブ油	人参 青しそ ねぎ もやし キャベツ 玉葱 きゅうり 大根	864	24.4	
7	水	ごはん 鶏肉のチリソース煮 きゃべつのごま風味サラダ もやしとわかめの味噌汁	鶏肉 ほぐしささみ水煮 牛乳 白みそ カットわかめ 昆布	米 強化米 米粒麦 薄力粉 きび砂糖 かたくり粉 サラダ油 ごま油	人参 冷凍いんげん ねぎ にんにく 玉葱 キャベツ もやし	775	28.7	
8	木	かき玉うどん 玉ねぎと人参のかき揚げ 果物(柿)	鶏肉 冷凍ゆで大豆 卵 昆布 牛乳 しらす干し	冷凍うどん きび砂糖 かたくり粉 薄力粉 サラダ油	人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 ねぎ 柿	735	26.2	
9	金	チキンカレー ブロッコリーサラダ 果物(柿)	鶏肉 ロースハム 牛乳	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 メークイン サラダ油 加ール オリーブ油 マヨネーズ	人参 ブロッコリー(冷凍) にんにく 生姜 玉葱 福神漬 冷凍ぶなしめじ ソニオン キャベツ	959	26.3	
12	月	ごはん 鶏肉の和風レモン焼き もやし炒め 小松菜と油揚げの味噌汁	鶏肉 ベーコン 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 サラダ油	人参 小松菜 レモン果汁 もやし キャベツ にんにく	769	32.3	
13	火	しゃくし菜ご飯 いかの更紗揚げ キャベツの柚子こしょう炒め 青梗菜と油揚げの味噌汁	鶏肉 いかの切り身 油揚げ ほぐしささみ水煮 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 きび砂糖 薄力粉 かたくり粉 ごま油 サラダ油 オリーブ油	刻みしゃくし菜漬 キャベツ 冷凍チンゲン菜 干し椎茸 ゆでたけのこ ねぎ	812	36.8	
15	木	玉子どん 味噌ポテト 豚汁	蒸しかまぼこ 卵 赤みそ 豚肉 白みそ 昆布 牛乳	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 じゃが芋 かたくり粉 サラダ油	人参 小松菜(冷凍) 玉葱 冷凍ぶなしめじ ごぼう ねぎ えのきたけ(冷凍) 大根	825	25.8	
16	金	ごはん 鮭の塩焼き 大根サラダ 小松菜と花麩の味噌汁	鮭 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 きび砂糖 花麩 ごま油 ごま(いり)	人参 小松菜(冷凍) 大根 きゅうり	712	31.7	
19	月	ごはん 豚肉の柳川風 芋と野菜のオーロラソース 玉葱とわかめの味噌汁	豚肉 殺菌凍結全卵 白みそ 赤みそ 牛乳 カットわかめ 昆布	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	人参 ブロッコリー(冷凍) ごぼう 玉葱 冷凍ぶなしめじ カリフラワー(冷凍)	799	26.6	
20	火	ガバオライス バタジャが 大根としめじのスープ 果物(りんご ガラナイト)	鶏肉 温泉玉子 豚肉 牛乳	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 じゃが芋 サラダ油 有塩バター	青・赤・黄ピーマン 人参 大根 玉葱 ミックスベジタブル にんにく 生姜 冷凍ぶなしめじ きくらげ シナノスイート	927	31.8	
21	水	ほうとうどん きゃべつのじゃこ和え ゆで玉子	鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 卵 昆布 牛乳 しらす干し	冷凍うどん	西洋かぼちゃ(冷凍) 人参 ほうれん草(冷凍) 白菜 大根 玉葱 干し椎茸 キャベツ ねぎ	636	29.7	
22	木	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜の煮浸し 小松菜と油揚げの味噌汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 きび砂糖 かたくり粉	小松菜 白菜	756	32.9	
26	月	ごはん 豚肉のケチャップ炒め きゃべつの辛子マヨ和え わかめと豆腐の味噌汁	豚肉 木綿豆腐 白みそ 牛乳 赤みそ カットわかめ 昆布 ひよこ豆 ほぐしささみ水煮	米 強化米 かたくり粉 サラダ油 マヨネーズ	チンゲン菜 玉葱 もやし キャベツ きゅうり	724	27.6	
27	火	他人丼 ポテトサラダ ねぎとわかめの味噌汁	豚肉 卵 ロースハム 白みそ 牛乳 カットわかめ 昆布	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 じゃが芋 サラダ油 オリーブ油 マヨネーズ	人参 小松菜(冷凍) 玉葱 冷凍ぶなしめじ 冷凍コーン えのきたけ(冷凍) きゅうり レモン果汁 ねぎ	799	25.9	
28	水	ごはん 大豆もやしのナムル はんぺんと青菜の玉子焼き 白菜と厚揚げの味噌汁	殺菌凍結全卵 はんぺん ロースハム 生揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳	米 強化米 きび砂糖 ごま(いり) ごま油	ほうれん草(冷凍) 人参 大豆もやし きゅうり 白菜	672	25.6	
29	木	あんかけ焼きそば 芋と豆のかりかり揚げ 果物 (みかん)	豚肉 短冊いか むきえび うずら卵 冷凍ゆで大豆 牛乳 しらす干し	蒸し中華めん かたくり粉 さつま芋 きび砂糖 サラダ油 ごま油	冷凍チンゲン菜 人参 もやし ゆでたけのこ キャベツ きくらげ 玉葱 生姜 早生みかん	876	33.1	
30	金	ごはん 梅おかか和え 肉だんごのもち米蒸し 大根と油揚げの味噌汁	豚肉 ほぐしささみ水煮 かつお節 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 カットわかめ 昆布	米 強化米 きび砂糖	冷凍いんげん 生姜 ねぎ 玉葱 梅干し 大根	750	28.4	

11月は、**彩の国ふるさと学校給食月間**です。
★今月は郷土料理(太字)をメニューに入れてあります。

学校給食 栄養摂取基準	820	30.0
今月の平均	794	29.8

食べ物の命をいただいています！

わたしたちが、食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。
また、生産者や料理を作ってくれた人たちなどさまざまな人びとの手によって、毎日のおいしい食事を食べることが出来ます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れず、「いただきます。ごちそうさま」を言いましょ。また、作ってくれた人には、「ありがとう」の感謝の言葉を言いましょ。
そして、いただいた食べ物を捨てないためにも、苦手な食べ物も、一口でも良いので食べる努力をしてみましょ。ときには「おいしい」と感じることもあると思います。頑張っ、挑戦してみましょ！



★定時制の給食の基準は、高校生が1日に必要な栄養の1/3が取るように考えて作られています。
栄養を満点で低価格、そして愛情たっぷりの給食を食べに来てくださね!