

# 11月予定献立表

日	曜日	献立名		主な材料名			栄養量	
		牛乳	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	金	○	麦ごはん 手作りかつおふりかけ 揚げ魚のみぞれ煮 豚汁	ホキ 豚肉 白みそ 牛乳 昆布	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 じゃが芋 こま サラダ油	冷凍ブロッコリー 人参 大根 ごぼう 玉葱 ねぎ	768	33.1
5	火	○	ごはん 野菜と玉子の煮物 卵の花の炒り煮 果物(りんご) もやしとわかめの味噌汁	卵 スクールがんも おから さつま揚げ 赤みそ 白みそ 牛乳 昆布 カットわかめ	米 強化米 きび砂糖 サラダ油	人参 冷凍ブロッコリー 大根 ゆでたけのこ 干し椎茸 ねぎ もやし シナノスイート	784	28.9
6	水	○	かき玉うどん さつま芋のかき揚げ 果物(みかん)	鶏肉 卵 昆布 牛乳	冷凍うどん きび砂糖 かつくり粉 さつま芋 薄力粉 サラダ油	人参 小松菜 玉葱 干し椎茸 ねぎ みかん	731	25.2
7	木	○	麦ごはん 豚肉と大豆の磯煮 玉葱とわかめの味噌汁	豚肉 冷凍ゆで大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 ひじき カットわかめ 昆布	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 かつくり粉 サラダ油	人参 青ピーマン 玉葱 ゆでたけのこ 黄ピーマン 干し椎茸	839	26.5
8	金	○	ごはん 鯖の塩焼き 竹輪の甘辛煮 玉葱と油揚げの味噌汁	甘塩鯖 焼き竹輪 鶏肉 油揚げ 白みそ 牛乳 昆布	米 強化米 三角こんにやく きび砂糖	人参 冷凍いんげん もやし ゆでたけのこ 干し椎茸	796	39.2
11	月	○	麦ごはん 手作りかつおふりかけ 油揚げの袋焼き チャプチェ 大根と油揚げの味噌汁	油揚げ 納豆 豚肉 白みそ 赤みそ 牛乳 ひじき 昆布	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 春雨 こま サラダ油 こま油	パセリ なら 人参 ねぎ 赤ピーマン 玉葱 干し椎茸 大根	906	31.7
12	火	○	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 味噌ポテト ならと玉子の味噌汁	豚肉 赤みそ 卵 白みそ 牛乳 昆布	米 強化米 じゃが芋 薄力粉 きび砂糖 サラダ油	人参 なら 玉葱 にんにく 冷凍エリンギ キャベツ	794	26.3
13	水	○	かてめし チキンカツ しゃぶの柚子こしょうが 味噌けんちん汁	油揚げ 鶏肉 卵 木綿豆腐 ほぐしささみ水煮 白みそ 牛乳 昆布	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 板こんにやく 薄力粉 パン粉 里芋 サラダ油 オリーブ油	人参 小松菜 ごぼう 大根 干し椎茸 キャベツ ねぎ	1005	39.5
15	金	○	ボークカレー ブロッコリーサラダ 果物(りんご)	豚肉 牛乳	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 メークイン サラダ油 カレールウ マヨネーズ	人参 冷凍ブロッコリー 生姜 にんにく 冷凍しめじ 玉葱 ソニオン 福神漬 キャベツ シナノスイート	976	24.1
18	月	○	さつま芋ごはん 鶏肉の塩焼き もやし炒め 小松菜と花麩の味噌汁	鶏肉 ベーコン 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 さつま芋 花麩 こま サラダ油	パセリ 人参 小松菜 もやし キャベツ にんにく	719	29.3
19	火	○	ホットドッグ パタじゃが ホワイトシチュー	フランクフルト 鶏肉 牛乳 ベーコン	コッペパン じゃが芋 米粉 きび砂糖 メークイン パター オリーブ油 サラダ油	人参 冷凍いんげん キャベツ 玉葱	937	31.4
20	水	○	麦ごはん 手作りかつおふりかけ ほうれん草のキッシュ 手と豆のカリカリ揚げ もやしと油揚げの味噌汁	ベーコン 殺菌凍結全卵 牛乳 冷凍ゆで大豆 油揚げ 白みそ 生クリーム チーズ 昆布 しらす干し	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 じゃが芋 さつま芋 こま かつくり粉 サラダ油	ほうれん草 玉葱 もやし	882	31.4
21	木	○	おっきりこみうどん 天ぷら(かぼちゃ・里芋) 果物(柿)	鶏肉 卵 昆布 牛乳	冷凍うどん きび砂糖 薄力粉 里芋 サラダ油	人参 かぼちゃ 白菜 大根 干し椎茸 冷凍しめじ ねぎ 柿	650	22.1
22	金	○	ごはん 鯖のカレー竜田揚げ もやしのサラダ 小松菜と玉子の味噌汁	鯖 卵 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 かつくり粉 こま きび砂糖 サラダ油 こま油 オリーブ油	人参 青しそ 小松菜 もやし キャベツ 玉葱	877	33.7
25	月	○	ごはん 大根と揚げボールの煮物 きのこと青菜のごま味噌 ねぎとわかめの味噌汁	白みそ ほぐしささみ水煮 卵 牛乳 昆布 カットわかめ	米 強化米 きび砂糖 こま	人参 小松菜 大根 ねぎ 冷凍しめじ 冷凍えのき もやし	803	29.4
26	火	○	ひじきと大豆のご飯 鶏肉のﾊﾟｯｼﾞ焼き かぼちゃのﾗｯｸﾞ 玉ねぎと油揚げの味噌汁	冷凍ゆで大豆 油揚げ 鶏肉 白みそ 赤みそ ひじき 牛乳 昆布	米 強化米 きび砂糖 サラダ油 マヨネーズ	人参 かぼちゃ 干しぶどう 玉葱	896	32.9
27	水	○	タンメン オープンオムレツ 果物(オレンジ)	豚肉 殺菌凍結全卵 短冊いか むきえび ベーコン 牛乳	中華めん じゃが芋 サラダ油	人参 冷凍ブロッコリー 赤ピーマン キャベツ 玉葱 もやし きくらげ 黄ピーマン マッシュルーム ゆめオレンジ	730	34.6
28	木	○	豚丼 じゃべつの子マヨ和え 大根と油揚げの味噌汁	豚肉 ほぐしささみ水煮 牛乳 ひよこ豆 白みそ 赤みそ カットわかめ 昆布	米 強化米 米粒麦 白滝 きび砂糖 サラダ油 こま マヨネーズ	人参 チンゲン菜 冷凍しめじ 玉葱 キャベツ 大根	763	26.5
29	金	○	麦ごはん さんまの蒲焼き 鶏肉のﾌﾞﾗｯｸﾞｰｽ 果物(早香) 小松菜と油揚げの味噌汁	さんま 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 昆布	米 強化米 米粒麦 きび砂糖 かつくり粉 サラダ油 こま こま油	青ピーマン 人参 小松菜 もやし ゆでたけのこ 玉葱 早香みかん	894	33.4
<b>学校給食 栄養摂取基準</b>							860	36.0
<b>今月の平均</b>							829	30.5

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。

## 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」を言きましょう。また、作ってくれた人には、「ありがとう」の感謝の言葉を言しましょう。  
そして、だされた食べ物を捨てないためにも、苦しい食べ物も、一口でも良いので食べる努力をしてみましょう。ときには「おいしい」と感じることもあると思います。頑張って、挑戦してみましょう！



★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が取ることができ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いね！