



11月 給食献立表

令和4年度

志免町立志免中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		栄養量					
				1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:脂質	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g			
				魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色 野菜	淡色野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂						
1	火	○	麦ごはん 【旬の食品:みかん】 鯖の西京焼き けんちん汁 きんぴらごぼう みかん	豆腐 鶏肉 さわか みそ	牛乳 ひじき	人参 いんげん	だいこん しいたけ 白ネギ こんにやく ごぼう みかん	米 麦 砂糖 里いも	油 ごま	784	33.3	19.4			
2	水	○	麦ごはん 【1の8 2班作成献立】 みそ汁 さばのみそ煮 納豆あえ りんご	さば とうふ 納豆 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ はくさい りんご	米 麦 砂糖	油	811	29.1	24.6			
4	金	○	パンパン 【食物せいの多い献立】 ワンタンスープ メンチカツ ファイバーサラダ ブルーベリータルト	豚肉 まぐろ	牛乳	人参 ニラ	キャベツ きゅうり 千切り大根 コーン もやし きくらげ パイナップル ブルーベリー	パン ワンタン 砂糖	油 ごま ごま油	800	31.3	27.4			
7	月	○	栗とさつまいもごはん 【旬の食品:くり・さつまいも】 豚汁 白身魚の天ぷら 三色ソテー	豆腐 ほき 豚汁 みそ ベーコン	牛乳 青のり	人参 ねぎ ほうれん草	大根 しょうが ごぼう こんにやく もやし はくさい コーン	米 粟 さつまいも 里芋	油 ごま	801	27.4	24.6			
8	火	○	かみかみ大豆ごはん 【よくかんで食べる献立】 かき揚げうどん 海そうとキャベツのサラダ	鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しいたけ 野菜かき揚げ	米 麦 うどん	油 ごま	809	23.6	26.3			
9	水	○	麦ごはん 【不足しがちな食品:いも】 すまし汁 親子煮 みかん	鶏肉 豆腐 卵 なると	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ 枝豆 しいたけ みかん	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	819	32.2	23.1			
10	木	○	麦ごはん 【世界の料理:中国】 マーボ豆腐 焼きぎょうざ 中華サラダ	豆腐 牛肉 豚肉 みそ ぎょうざ ハム	牛乳 わかめ	にんじん ニラ	玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ きゅうり コーン	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	795	30.1	21.3			
11	金	○	セルフ照り焼きバーガー 【手洗いに気をつける】 (パン ハンバーグ キャベツ) かぶのシチュー	ハンバーグ 豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	人参 ブロッコリー	キャベツ にんにく 玉ねぎ かぶ	パン 小麦粉	油 マーガリン	795	35.4	29.5			
15	火	○	きのこカレーライス(麦ごはん) 【旬の食品:きのこ】 フルーツのヨーグルトあえ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム しめじ しいたけ グリンピース りんご みかん パイナップル もも 柿	米 麦 じゃがいも 小麦粉 金時豆	油	801	23.3	15.9			
16	水	○	雑穀ごはん 【食育の日の献立】 白玉団子汁 ししゃも(2尾) れんこんきんぴら みかん	豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳 ししゃも	人参 ねぎ いんげん	れんこん ごぼう しいたけ みかん 白ネギ	米 雑穀 里いも 砂糖 白玉餅	油 ごま油 ごま	789	25.8	17.7			
17	木	手作りMY弁当の日 ※給食はありません													
18	金	○	コッペパン 【食物せいの多い献立】 ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ りんご アーモンドカル	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ にんにく りんご レモン	パン じゃがいも	油 アーモンド	785	36.0	24.7			
21	月	○	麦ごはん 【地産地消:大豆】 肉じゃが 県産大豆の納豆 キャベツとコーンのサラダ	牛肉 納豆 ハム	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 絹さや 玉ねぎ 糸こんにやく コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	774	27.8	17.7			
22	火	○	栗ごはん 【大相撲九州場所献立】 みそちゃんこ鍋 あじの香味焼き もやしとひじきのサラダ リンゴゼリー	鶏肉 あじ みそ とびうぼろ ちわ 豆腐	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	水菜 白菜 しょうが しいたけ えだまめ もやし にんにく	米 くり 砂糖	油 ごま	858	37.8	25.2			
24	木	○	きのこごはん 【旬の食品:きのこ】 みそ汁 さんまゆずみそ煮 ほうれんそうのごま酢あえ	鶏肉 油揚げ さんま ハム みそ とうふ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えだまめ しょうが しいたけ こんにやく しめじ	米 麦 砂糖	ごま	791	31.0	29.4			
25	金	○	ロールパン 【鉄の多い献立】 ボンゴレスパゲッティー パンキンおさつサラダ みかん	あさり	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト かぼちゃ アスパラガス	玉ねぎ レーズン にんにく みかん	パン スパゲッティー さつまいも	油 ハーフマヨネーズ アーモンド	782	27.5	20.6			
28	月	○	麦ごはん 【不足しがちな食品:豆】 高菜炒め 厚揚げの甘辛いため 金時豆の甘煮	豚肉 厚揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 にら 高菜漬	玉ねぎ キャベツ しょうが	米 麦 金時豆 砂糖 黒糖	ごま ごま油	804	29.0	21.2			
29	火	○	麦ごはん 【旬の食品:さつまいも】 八宝菜 スクールしゅうまい 大学芋	うずらの卵 豚肉 えび しゅうまい なると	牛乳	人参 にんにくの芽	白菜 玉ねぎ たけのこ しいたけ にんにく	米 麦 さつまいも でん粉	油 ごま油 黒ごま	840	26.9	18.6			
30	水	○	麦ごはん 【1の7 7班献立】 中華風卵スープ 油淋鶏 春雨サラダ	卵 豚肉 鶏肉 ハム	牛乳	人参 チンゲンサイ	きゅうり 玉ねぎ 白ネギ コーン きくらげ	米 麦 でん粉 春雨 砂糖	油 ごま	867	33.6	31.6			
※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。										今月の平均栄養量			806	30.1	23.3
※ 詳しい成分が必要な方は問い合わせください。										基準栄養量			830	13~20%	20~30%

※ 給食中止日 1年生:24日(木) 校外学習

★ 今月は、福岡県『食育・地産地消月間』です。

福岡県では、農産物が豊富な11月を『食育・地産地消月間』と定めています。今月の給食には、福岡県産の食材を取り入れています。家庭でも、地元の食材を使った献立や郷土料理を作ってみませんか？



★ 毎月19日は【食育の日】です。昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。(今月は16日実施)