



11月 給食献立表

令和5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	水	○	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 こんにゃく ごぼう みかん	米 麦 砂糖 里いも	油 ごま ごま油	784	33.3	19.4			
2	木	○	きのこごはん 【旬の食品:きのこ】 みそ汁 いわしの梅煮 もやしとひじきのサラダ	鶏肉 油揚げ いわし ちくわ みそ とうふ	牛乳 わかめ ひじき	人参 ねぎ	玉ねぎ もやし えだまめ しょうが しいたけ こんにゃく しめじ	米 麦 砂糖	ごま	791	30.3	24.6			
6	月	○	ハヤシライス(麦ごはん) グリーンサラダ アセロラゼリー 【ビタミンCの多い献立】	豚肉 ささみ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン グリンピース マッシュルーム レモン アセロラ	米 麦 砂糖	油 ごま油	746	23.8	16.7			
7	火	○	麦ご飯【不足しがちな食品:きのこ】 むらくも汁 鮭フライ ささみとキャベツのしそ風味あえ りんご	鶏肉 豆腐 鮭	牛乳	人参 ねぎ しそ	キャベツ しいたけ しめじ りんご	米 麦 でんぶん	油	754	30.2	21.0			
8	水	○	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 ヨーグルト	鶏肉 大豆	牛乳 わかめ ヨーグルト	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	890	25.9	27.6			
9	木	○	麦ごはん 【世界の料理:韓国】 豆腐チゲ 焼き肉ソテー 焼き芋	豆腐 あさり 牛肉 みそ	牛乳	人参 にら にんにくの芽	白菜 もやし 玉ねぎ 白菜キムチ えのきだけ にんにく	米 麦 さつまいも	油 ごま油 ごま	800	27.2	14.5			
10	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			
14	火	○	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	人参 にら	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	794	30.1	21.0			
15	水	○	栗ごはん 【季節の献立:栗】 豚汁 白身魚の天ぷら ほうれん草のごま酢あえ りんごゼリー	鶏肉 みそ 豚肉 豆腐 白身魚 ハム	牛乳 ひじき	人参 ねぎ ほうれん草	キャベツ 白菜 こんにゃく しいたけ えだまめ ごぼう 大根	米 くり さといも 砂糖	油 ごま	877	31.9	28.0			
16	木	○	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 パイン もも 柿	米 麦 小麦粉 金時豆	油	789	23.1	15.8			
17	金	○	県産小麦のパン 【食物せんいの多い献立】 ポークビーンズ トマトオムレツ キャベツとツナのサラダ 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	37.7	29.1			
20	月	○	雑穀ごはん 【食育の日の献立】 団子汁 ししゃも(2尾) れんこんきんぴら ムース	鶏肉 みそ	牛乳 ししゃも ムース	人参 ねぎ いんげん	れんこん 玉ねぎ ごぼう しいたけ 白菜	米 雑穀 里いも 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま	811	26.4	21.3			
21	火	○	麦ごはん 【鉄の多い献立】 魚そうめん汁 すきやき 小松菜あえ	豆腐 牛肉 魚そうめん かまぼこ まぐろ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	もやし 白ねぎ 白菜 玉ねぎ 糸こんにゃく えのきだけ レモン	米 麦 砂糖	油 ごま	779	37.1	19.1			
22	水	手作りMY弁当の日 ※給食はありません													
24	金	○	ロールパン 【鉄の多い献立】 ボンゴレスパゲッティ パンプキンおさつサラダ 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 さつまいも	油 ハーフマヨネーズ アーモンド	787	27.6	20.7			
27	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 糸こんにゃく コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	774	27.8	17.7			
28	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	豚肉 えび しゅうまい など	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			
29	水	○	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	油 ごま ごま油	804	29.0	21.2			
30	木	○	栗とさつま芋ご飯 【旬の食材:栗 さんま】 さんまかぼすレモン煮 すまし汁 白菜のおひたし クリーム大福	さんま 豆腐	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 みつば ほうれん草	白菜 レモン	米 栗 砂糖 さつまいも	油 ごま	768	26.7	20.4			
※ 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			798	29.5	21.5
※ 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%

★ 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20日実施)