

令和5年度 11月給食献立予定表

志免町立 志免東中学校

日	曜	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主な動き						栄養量				
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群					
				たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	Kcal	g	g		
魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	いも・米・パン・めん	油脂類									
1	水	○	旬の食品を使った献立（りんご） 麦ごはん 大豆揚げ煮 春雨スープ りんご	大豆 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ りんご	米 麦 でん粉 春雨 砂糖 さつまいも	菜種油 いりごま	819	26.3	26.6		
2	木	○	カルシウム強化献立 麦ごはん 焼きししゃも ブロッコリー香味和え 厚揚げそぼろ煮	鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳 ししゃも	人参 ブロッコリー	深ねぎ 玉ねぎ しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	840	33.5	30.5		
3	金	×	文化の日											
6	月	○	ファイバー献立 麦ごはん 酢豚 もずく汁 ゼリー	豚肉 豆腐	牛乳 もずく	人参 ピーマン 小松菜	筍 エリンギ 玉ねぎ にんにく えのき	米 麦 砂糖 里芋 じゃがいも でん粉 アセロラゼリー	菜種油	792	27.3	22.7		
7	火	○	郷土料理（福岡県） 麦ごはん ぎすけ煮 とりすき のり佃煮	大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 いりこ のり	人参	ごぼう 玉ねぎ 深ねぎ 白菜	米 麦 でん粉 砂糖 マロニー	菜種油 アーモンド	807	31.3	24.9		
8	水	○	かみかみ献立 麦ごはん 豚肉サイコロ生姜焼き たこ酢の物 いわしつみれ汁	豚肉 豆腐 たこ いわし みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	にんにく キヤベツ しょうが きゅうり 玉ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 じゃがいも		774	35.0	22.8		
9	木	○	食品について知ろう！（ひじき） 麦ごはん ささみレモン煮 ひじき炒め煮 きのこ沢煮 味噌 米粉スイーツ	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 芽ひじき	人参 いんげん 三つ葉	レモン なめこ こんにやく えのき 木耳 しめじ ごぼう	米 麦 でん粉 砂糖 さつまいもと栗タルト	菜種油 いりごま	804	33.1	23.2		
10	金	○	旬の食品を使った献立（鮭） コッペパン サーモンフライ コールスロー クラムチャウダー チーズ	鮭 あさり ハム ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	人参	とうもろこし マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 米粉 じゃがいも	菜種油 バター オリーブ油 ノンエッグマヨ	863	36.9	36.8		
11	土	×	教育の日（給食はありません）											
13	月	×	振替休日											
14	火	○	大相撲九州場所献立 麦ごはん 赤魚おろしソース わかめ甘酢和え ちゃんこ汁	赤魚 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 にら	大根 とうもろこし しょうが 白菜 にんにく もやし 玉ねぎ えのき	米 麦 でん粉 砂糖 マロニー	菜種油	787	32.9	26.2		
15	水	○	食品について知ろう！（昆布） 麦ごはん 鶏肉にんにく醤油焼き 糸昆布炒め煮 豚汁	鶏肉 厚揚げ 豚肉 みそ	牛乳 昆布	人参 いんげん ねぎ	にんにく 蓮根 こんにやく ごぼう 大根	米 麦 でん粉 さつまいも	菜種油	811	29.9	27.9		
16	木	×	給食はありません											
17	金	○	旬の食品を使った献立（れんこん） コッペパン れんこんムニエル 秋野菜クリームパスタ ジャム	ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	人参 小松菜 かぼちゃ	蓮根 木耳 千切大根 玉ねぎ えのき しめじ エリンギ マッシュルーム	コッペパン でん粉 スパゲティ いちじくジャム	菜種油 オリーブ油	810	24.8	30.7		
20	月	○	大豆製品を使った献立 スキヤキライス チキンチーズカツ もやしおひたし ゆばみそ汁 ムース	牛肉 ゆば 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ ムース	人参 小松菜 チンゲン菜	ごぼう えのき こんにやく ごぼう もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも	菜種油	767	32.2	24.3		
21	火	○	秋野菜を使った献立 雑穀ごはん 秋野菜カレー アスパラサラダ	レバー ベーコン 牛肉 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 小松菜 アスパラガス	玉ねぎ りんご マッシュルーム 蓮根 しょうが きゅうり ごぼう 千切大根 にんにく しめじ	米 雑穀ミックス 砂糖 さつまいも	菜種油 栗	797	25.2	25.1		
22	水	○	食育の日 麦ごはん さんま梅煮 ブロッコリーごま和え 里芋味噌煮	さんま かつお節 豚肉 みそ	牛乳 芽ひじき	人参 いんげん ブロッコリー	蓮根 こんにやく	米 麦 砂糖 里芋	ねりごま すりごま	803	28.0	26.6		
23	木	×	勤労感謝の日											
24	金	○	世界の料理（フランス） 米粉パン オムレツ フレンチサラダ ポトフ コア	卵 ハム 牛肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	とうもろこし キヤベツ きゅうり 玉ねぎ セロリ かぶ	米粉パン 砂糖 じゃがいも	菜種油	790	35.6	26.3		
27	月	○	旬の食品を使った献立（大根） 麦ごはん コロッケ きのこサラダ おでん	鶏肉 竹輪 うずら卵 厚揚げ	牛乳 芽ひじき	人参 小松菜	しめじ 大根 えのき こんにやく キャベツ	米 麦 砂糖 金時豆コロッケ	菜種油	843	28.4	28.2		
28	火	○	旬の食品を使った献立（さば） 麦ごはん さば味噌煮 青のり和え すまし汁	みそ さば 豆腐	牛乳 青のり わかめ	人参 水菜 小松菜	しょうが もやし 千切大根	米 麦 砂糖		889	30.9	26.7		
29	水	○	鉄分強化献立 鶏そぼろごはん 春雨炒め かぼちゃみそ汁 オレンジ	鶏肉 みそ 卵 豆腐 牛肉	牛乳 わかめ	人参 ピーマン ねぎ かぼちゃ	もやし 玉ねぎ しめじ 木耳 にんにく 千切大根 しょうが オレンジ	米 麦 砂糖 でん粉 春雨	菜種油	815	27.2	29.6		
30	木	○	郷土料理（秋田県） 麦ごはん 白身魚フライ梅ソース こんにやくきんぴら きりたんぼ汁	ホキ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 三つ葉 いんげん	梅干 こんにやく しょうが 深ねぎ 筍 ごぼう しめじ	米 麦 砂糖 きりたんぼ	菜種油	814	36.2	22.5		
										平均栄養量		813	30.8	26.8
										基準栄養量		830	13~20%	20~30%

※献立は物資の都合により、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

○毎月19日は食育の日です。食育の日では、日本型食生活を取り入れた献立内容にしております。
※今月は22日に実施します。