

11月(前半)献立表

今月の食育目標：感謝して食べよう

令和5年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材						熱量 たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ ☆	
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる				
			1群 肉魚卵豆腐	2群 牛乳の乳油 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類			
1水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	766 kcal	企画給食 上田市では食育や地産地消などを目的とした企画給食をやっています。今回の食材は、11月2日のサラダに使うれんこんです。これから旬を迎えるれんこんが、生産量第一位の茨城県から産地直送で届きます。れんこんの豆知識や生産者さんの声が掲載されたチラシも配布予定です。楽しみにしてください。		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				33 g			
		カレー五目豆	大豆,鶏もも肉		にんじん	ごぼう,れんこん	こんにゃく,じゃがいも,三	油		23.6 g	
		キャベツとツナのみそマヨ和え	ツナ,みそ		にんじん	キャベツ,だいこん	砂糖	マヨドレ,白ごま		2.3 g	
		鶏きのこ汁	鶏もも肉,木綿豆腐		こまつな	干し椎茸,しめじ,えのきたけ,ねぎ,ごぼう	片栗粉				
2木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	784 kcal			
		牛乳&小魚		牛乳,小魚				34 g			
		ししゃもの南蛮漬け		ししゃも		ねぎ	片栗粉,砂糖	米油		22.3 g	
		れんこんのサラダ			にんじん,ブロッコリー	れんこん,キャベツ	砂糖	油		2.9 g	
		相性汁	豚もも肉,みそ	牛乳	にんじん,ほうれんそう	ねぎ,たまねぎ	さつまいも,はるさめ	油			
6月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	826 kcal			
		牛乳&小魚&スイートポテト		牛乳,小魚,牛乳,生クリー			さつまいも,砂糖	バター		36 g	
		ヤンニョムチキン	鶏むね肉			にんにく	小麦粉,片栗粉,砂糖	米油,ごま油		23 g	
		もやしとほうれんそうのナムル			にんじん,ほうれんそう	もやし	砂糖	白ごま,ごま油		2.5 g	
		わかめスープ	鶏むね肉,木綿豆腐	わかめ		しょうが,ねぎ,たまねぎ,えのきたけ					
7火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	877 kcal			
		ハヤシライス	豚もも肉	生クリーム	にんじん,パセリ	にんにく,しょうが,たまねぎ,しめじ,エリンギ,セロリ		油		34 g	
		牛乳&小魚&ヨーグルト		牛乳,小魚,ヨーグルト						26.1 g	
		のり塩ポテト		あおのり				じゃがいも		米油	1.6 g
		糸寒天とツナのサラダ	ツナ	糸寒天	にんじん	キャベツ,だいこん,コーン,レモン果汁	砂糖				
8水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	869 kcal	さつまいも 今年の5月から給食委員の皆さんが一生涯を育ててきてくれました。その結果、合計70kgのさつまいもを収穫することができました。10月から11月にかけて給食でたびたび登場しますので、味わって食べましょう。		
		牛乳&小魚&大学芋		牛乳,小魚			さつまいも,三温糖,片栗粉	米油,黒ごま油		39.8 g	
		あじのチーズ焼き	あじ	チーズ						22.8 g	
		みそドレサラダ	みそ		ブロッコリー,にんじ	キャベツ,コーン	砂糖	油		2.9 g	
		吉野汁	鶏ささみ肉		にんじん,こまつな	しょうが,はくさい,えのきたけ	片栗粉,しらたき				
9木	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	806 kcal			
		牛乳&小魚&りんご		牛乳,小魚		りんご				34.0 g	
		豆腐ハンバーグ(おろし)	豚ひき肉,木綿豆腐			たまねぎ,だいこん	片栗粉,パン粉,三温糖	油		24.6 g	
		コーンとツナのサラダ	ツナ		ブロッコリー,にんじ	コーン,キャベツ	砂糖			2.6 g	
		きのこけんちん汁	木綿豆腐		にんじん,こまつな	ごぼう,だいこん,えのきたけ,しめじ	こんにゃく	油			
10金	○	食パン					食パン	842 kcal			
		牛乳		牛乳						31.5 g	
		スペイン風オムレツ	ベーコン,卵	生クリーム,チーズ	ほうれんそう	たまねぎ,えのきたけ		油		36.0 g	
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン	砂糖	オリーブ油		3.7 g	
		さつまいものスープ		牛乳,生クリーム	にんじん	たまねぎ	さつまいも,さつまいもペース	油			
13月	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	771 kcal	図書委員会 コラボ献立 ⑤ 今月の図書委員会とのコラボレーションメニューは、「バムとケロのさむいあさ(島田ゆか)」より、さつまいものスープです。給食委員会の皆さんが栽培したさつまいもを使って作ります。		
		牛乳&小魚&りんご		牛乳,小魚		りんご				36.1 g	
		厚揚げのチリソースがけ	生揚げ,鶏ひき肉,えび		にんじん	たまねぎ,ねぎ	三温糖,片栗粉	油		21.7 g	
		パンパンジーサラダ	チキンオイル漬		水菜	キャベツ,しょうが	砂糖			2.5 g	
		中華風コーンとたまごのスープ	かまぼこ,卵		にんじん,ほうれんそう	ねぎ,しょうが,たまねぎ,コーン,コーンペースト	片栗粉	ごま油			
14火	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	812 kcal			
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						33.7 g	
		凍り豆腐の卵とじ	鶏もも肉,かまぼこ,凍り		にんじん,こまつな	たまねぎ,しめじ	三温糖			27.9 g	
		ポテトとキャベツのサラダ			にんじん	キャベツ,コーン	じゃがいも	マヨドレ		2.8 g	
		そばろ汁	鶏ひき肉			しょうが,たまねぎ,だいこん,えのきたけ,ねぎ	じゃがいも,こんにゃく,片栗	油			
15水	○	発芽玄米入りご飯					精白米,発芽玄米	759 kcal			
		牛乳&小魚		牛乳,小魚						30.5 g	
		鶏肉の照り焼き	鶏もも肉							27.3 g	
		切り干し大根のサラダ		のり	水菜,にんじん	切干しだいこん,キャベツ	三温糖	マヨドレ		2.7 g	
		大根と油揚げのみそ汁	油揚げ,みそ		にんじん,こまつな	だいこん,えのきたけ,ねぎ					

献立は都合により変更します。