11月(前半)献立表

今月の食育目標：感謝して食べよう

令和6年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材						エネルギー 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 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	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金	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	806 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「ごはん食べににおいてよ（小手鞠るい）」より「豆ごはん」「ポテトサラダ」「豆腐とわかめの味噌汁」を作ります。楽しみにしてください。	
		牛乳&小魚&スイートポテト		牛乳,小魚,牛乳,生クリーム					さつまいも,砂糖		31 g
		肉じゃが	豚もも肉		にんじん,さやいんげん	たまねぎ			三温糖,しらたき,じゃがいも		20 g
		ほうれん草と白菜のお浸し	花かつお		ほうれん草,こまつな,にんじん	はくさい					2.8 g
		なめこ汁	木綿豆腐,みそ		にんじん	たまねぎ,なめこ,だいこん,ねぎ					
5火	○	中華麺						中華麺	762 kcal		
		牛乳		牛乳							41 g
		ちくわの磯部揚げ	焼きちくわ	あおのり					はなごころも		21 g
		かみかみサラダ	さきいか		にんじん,水菜	キャベツ,コーン			油,白ごま		4.0 g
		みそラーメンスープ	豚ひき肉,みそ		にんじん	しょうが,ねぎ,にんにく,たまねぎ,はくさい,もやし,たけのこ,コーン			油,ごま油		
6水	○	豆ごはん			えだまめ			精白米,発芽玄米	765 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚							33 g
		いかみりん	いか						でんぶん,米粉,三温糖		26 g
		ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり			じゃがいも,砂糖		3.2 g
		とうふとわかめの味噌汁	木綿豆腐,みそ	カットわかめ	にんじん	たまねぎ,えのきたけ,ねぎ					
7木	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	826 kcal	3年生 ハイキング 給食 11月8日・11日は3年生のみ「ハイキング給食」です。3年生にとって思い出の給食となるよう給食室一同頑張ってください。	
		牛乳&小魚&ふかしいも		牛乳,小魚				さつまいも	35 g		
		麻婆豆腐	豚ひき肉,みそ,木綿豆腐		にんじん,にら	にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ,ねぎ			三温糖,でんぶん		22 g
		パンパンジーサラダ	チキンオイル漬け		水菜,にんじん	キャベツ,しょうが			砂糖		2.8 g
		春雨スープ	鶏ひき肉		こまつな	しょうが,ねぎ,たまねぎ,はくさい,干し椎茸			緑豆はるさめ		
8金	○	コッペパン						コッペパン	792 kcal		
		牛乳		牛乳							37 g
		とり肉のマーマレード焼き	鶏むね肉			マーマレード					28 g
		コールスローサラダ			水菜,にんじん	キャベツ,コーン			砂糖		4.0 g
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ,はくさい,たけのこ,ねぎ			緑豆はるさめ		
11月	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	756 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚							36 g
		さわらの西京漬け焼き	さわら西京漬け								24 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		1.7 g
		鶏ささぎの汁	鶏むね肉,木綿豆腐		こまつな	干し椎茸,しめじ,えのきたけ,ねぎ			でんぶん		
12火	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	758 kcal	企画給食 れんこん 今年度5回目の企画給食は「れんこん」です。今回は地元産ではありませんが、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しますので読んでみてください。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚							37 g
		ヤンニョムチキン	鶏むね肉			にんにく			小麦粉,でんぶん,砂糖		22 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		2.6 g
		わかめスープ	鶏むね肉,糸かまぼこ,木綿豆腐	カットわかめ					しょうが,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ		
13水	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	761 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚							40 g
		凍り豆腐の卵とじ	鶏むね肉,かまぼこ,凍り豆腐,卵		にんじん,こまつな	たまねぎ,しめじ,干し椎茸			三温糖		21 g
		和風サラダ		焼きのり	水菜,にんじん	キャベツ,だいこん			砂糖		3.0 g
		豚汁	豚もも肉,木綿豆腐,みそ		にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ			こんにゃく,じゃがいも		
14木	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	763 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚							32 g
		さばのおろし煮	さば		にんじん	だいこん			でんぶん,砂糖		24 g
		からし和え			にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり			砂糖		2.5 g
		のっぺい汁	油揚げ		にんじん	ごぼう,だいこん,えのきたけ,ねぎ			こんにゃく,さといも,でんぶん		
15金	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	751 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚							34 g
		つくねの照り焼き	鶏ひき肉		にんじん,さやいんげん	ねぎ,しょうが			でんぶん,パン粉,三温糖		23 g
		糸寒天とツナのサラダ	ツナ	糸寒天	水菜,にんじん	キャベツ,コーン,レモン果汁			砂糖		2.9 g
		心のみそ汁	油揚げ,みそ	カットわかめ	にんじん	たまねぎ,えのきたけ,だいこん			焼きふ		

献立は都合により変更します。