



11月の学校給食献立表



今月の目標
食べ物を大切にしよう。感謝してたべよう。

23日は、勤労感謝の日です。
22日には、地元の米を使った五平餅にします。五平餅は、長野県の伊那地方、木曾地方の郷土料理です。



2日さつまいものシチュー 14日さつまい
27日大学芋 給食委員会
が育てたさつまいもを
つかいます。



11月の学校給食献立表		1日(水)	2日(木)
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)
9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)
15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)
21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)
27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)

今月の栄養価 773 キロカロリー たんぱく質 31.1 g 脂質 20.4 g カルシウム 407 mg 塩分 2.9 g 食物繊維 5.8 g
献立は、都合により変更になる時があります。

11月 予定献立表

真田中学校

日	主食	牛乳	小魚	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	発芽玄米入りご飯	○	○	三色そぼろ丼の具 ゆかりあえ 豆腐のみそ汁 果物(りんご)	牛乳、かえり煮干、豚挽肉、鶏挽き肉、鶏卵、糸かまぼこ、油揚げ、味噌、木綿豆腐	精白米、発芽玄米、強化米、上白糖、サラダ油	たまねぎ、にんじん、えだまめ、キャベツ、もやし、ゆかり、はくさい、こまつな、えのきたけ、りんご	742 kcal 32.2 g 20.6 g 2.7 g
2金	発芽玄米入りご飯	○	○	鮭の香草焼き 生ひじきのサラダ さつま芋のシチュー 果物(菊花みかん)	牛乳、銀さけ、生ひじき、糸かまぼこ、豚肉、牛乳、脱脂粉乳、生クリーム	精白米、発芽玄米、強化米、オリーブ油、じゃがいも、上白糖、マヨネーズ、サラダ油、さつまいも、有塩バター、小麦粉	にんにく、青しそ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、パセリ、しめじ、早生みかん	926 kcal 35.4 g 29.0 g 2.5 g
5月	発芽玄米入りご飯	○	○	松風焼き キャベツともやしのサラダ 大根と油揚げのみそ汁 果物(りんご)	牛乳、かえり煮干、鶏挽き肉、みそ、卵、油揚げ、味噌	精白米、発芽玄米、強化米、パン粉、三温糖、白いりごま、ごま油、上白糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、だいこん、こまつな、えのきたけ、りんご	774 kcal 32.6 g 23.4 g 2.6 g
6火	発芽玄米入りご飯	○	○	焼きさば・葱みぞれ 肉じゃが ふのみそ汁	牛乳、かえり煮干、まさば、豚肉、凍り豆腐、油揚げ、味噌、わかめ	精白米、発芽玄米、強化米、三温糖、サラダ油、しらたき、じゃがいも、焼きふ	だいこん、しょうが、こねぎ、にんじん、干し椎茸、たまねぎ、さやいんげん、えのきたけ	803 kcal 36.9 g 21.7 g 3.4 g
7水	発芽玄米入りご飯	○	○	切り干し大根入り卵焼き こんぶあえ きのこけんちん汁 果物(りんご)	牛乳、かえり煮干、鶏粗挽き、鶏卵、塩昆布、油揚げ、木綿豆腐	精白米、発芽玄米、強化米、三温糖、でんぶん、サラダ油、板こんにゃく	にんじん、切干しだいこん、えのきたけ、はくさい、きゅうり、もやしごぼう、だいこん、しめじ、干し椎茸、こまつな、りんご	765 kcal 27.5 g 18.4 g 2.2 g
8木	発芽玄米入りご飯	○	○	桜エビとみつばのかき揚げ たれつき 干草あえ じゃがいものみそ汁 ミニトマト	牛乳、かえり煮干、さくらえび、卵、味噌、わかめ	精白米、発芽玄米、強化米、はなころも、米油、三温糖、でんぶん、上白糖、ごま、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、みつば、キャベツ、ほうれんそう、だいこん、はくさい、ねぎ、ミニトマト	772 kcal 22.6 g 17.4 g 2.8 g
9金	丸パン	○	○	タンドリーチキン コーンサラダ わかめスープ 果物(菊花みかん)	牛乳、かえり煮干、鶏肉、ヨーグルト、サヨコナス、鶏肉、わかめ	丸パン、上白糖、緑豆はるさめ	レモン汁、ホールコーン、キャベツ、水菜、にんじん、ごぼう、しょうが、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、早生みかん	701 kcal 39.7 g 18.4 g 4.4 g
12月	発芽玄米入りご飯	○	○	鮭とじゃがいもの彩り焼 れんこんと水菜のごま浸し えのみそ汁	牛乳、かえり煮干、鮭角切り、木綿豆腐、味噌	精白米、発芽玄米、強化米、じゃがいも、マヨネーズ、白いりごま	にんじん、れんこん、はくさい、水菜、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	731 kcal 33.3 g 18.7 g 2.6 g
13火	発芽玄米入りご飯	○	○	大豆とほうれん草のカレー ごぼうチップス 生竹輪のマリネ 果物(りんご)	牛乳、かえり煮干、豚肉、大豆、生ちくわ	精白米、発芽玄米、強化米、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、小麦粉、でんぶん、米ぬか油、ごま、三温糖、上白糖	にんにく、たまねぎ、パセリ、セロリー、にんじん、トマト缶詰(ホール)、りんごペースト、小麥粉、でんぶん、ほうれんそう、ごぼう、キャベツ、きゅうり、レモン、りんご	859 kcal 27.1 g 26.8 g 2.0 g
14水	発芽玄米入りご飯	○	○	鯖の味噌煮 梅ドレサラダ さつま汁 果物(菊花みかん)	牛乳、かえり煮干、まさば、味噌、サヨコナス	精白米、発芽玄米、強化米、中双糖、三温糖、サラダ油、上白糖、板こんにゃく、さつまいも	しょうが、きゅうり、キャベツ、レタス、きざみ梅漬、ささがきごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな、早生みかん	808 kcal 32.0 g 20.5 g 3.5 g
15木	発芽玄米入りご飯	○	○	れんこんバーグ・おろし・小松菜としらすのおかかあえ 利休汁 果物(りんご)	牛乳、鶏挽き肉、豚肉、卵、しらす干し、花かつお、味噌	精白米、発芽玄米、強化米、パン粉、三温糖、板こんにゃく、練りごま、白すりごま	れんこん、しなだいこん、こまつな、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、生しいたけ、ねぎ、ほうれんそう、りんご	765 kcal 30.2 g 22.0 g 2.7 g
16金	発芽玄米入りご飯	○	○	手作りふりかけ(梅みたらしじゃがいも白菜漬) 味噌煮込みおでん	牛乳、ちりめんじゃこ、花かつお、焼きのり、塩昆布、結び昆布、焼き竹輪、さつま揚げ、うずら卵、味噌	精白米、発芽玄米、強化米、白すりごま、三温糖、じゃがいも、米油、でんぶん、ごま、板こんにゃく	きざみ梅漬、はくさい、きゅうり、にんじん、しょうが、だいこん	804 kcal 28.0 g 17.8 g 3.9 g
19月	発芽玄米入りご飯	○	○	鶏肉の塩こうじ炒め おかかあえ(じゃこ) わかめのみそ汁 果物(りんご)	牛乳、鶏肉、塩麹、ちりめんじゃこ、花かつお、油揚げ、わかめ、味噌	精白米、発芽玄米、強化米、サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、ねぎ(長葱)、キャベツ、にんじん、きゅうり、つば漬、だいこん、りんご	693 kcal 29.5 g 16.1 g 2.5 g
20火	発芽玄米入りご飯	○	○	鮭の味噌バター焼き 糸寒天とツナのサラダ キャベツのみそ汁 ミニトマト	牛乳、かえり煮干、鮭、味噌、糸寒天、ツナフレーク、わかめ、油揚げ	精白米、発芽玄米、強化米、三温糖、有塩バター、上白糖、白いりごま	たまねぎ、えのきたけ、はくさい、ホールコーン、にんじん、しめじ、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、ミニトマト	730 kcal 34.3 g 18.4 g 3.4 g
21水	発芽玄米入りご飯	○	○	麻婆豆腐 もやしのナムル フタナスープ 果物(菊花みかん)	牛乳、かえり煮干、豚肉、味噌、豆みそ、豆腐、なると	精白米、発芽玄米、強化米、ごま油、三温糖、でんぶん、白いりごま、上白糖	にんにく、しょうが、たけのこ、干し椎茸、ねぎ、にら、もやし、にんじん、きゅうり、はくさい、きくらげ、メンマ、ねぎ、ほうれんそう、早生みかん	707 kcal 27.1 g 17.3 g 3.0 g
22木	五平餅	○	○	じゃが芋のきんぴら かみかみサラダ 豚汁 果物(りんご)	みそ、牛乳、かえり煮干、鶏肉、さきいか、豚肉、木綿豆腐、味噌	五平餅、白すりごま、三温糖、サラダ油、しらたき、じゃがいも、板こんにゃく、さといも	れんこん、にんじん、さやえんどう、キャベツ、きゅうり、ごぼう、ごぼう、だいこん、ねぎ、りんご	734 kcal 29.1 g 20.1 g 3.5 g
26月	発芽玄米入りご飯	○	○	ちくわのかば焼き ほうれん草とツなのごまあえ いものこ汁 果物(菊花みかん)	牛乳、かえり煮干、焼き竹輪、ツナフレーク、鶏肉、味噌	精白米、発芽玄米、強化米、かたくり粉、米粉、米油、三温糖、でんぶん、上白糖、白いりごま、さといも	ほうれんそう、もやし、はくさい、にんじん、ごぼう、えのきたけ、だいこん、ねぎ、早生みかん	769 kcal 27.7 g 18.0 g 3.5 g
27火	ソフト麺	○	○	大学芋 キャベツのサラダ カレー南蛮 果物(りんご)	牛乳、かえり煮干、豚肉、油揚げ	ソフト麺、さつまいも、米油、三温糖、でんぶん、マヨネーズ、上白糖、サラダ油	ホールコーン、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、はくさい、えのきたけ、ねぎ、りんご	897 kcal 28.3 g 23.8 g 2.1 g
28水	発芽玄米入りご飯	○	○	焼き鮭 大根と海藻のサラダ 凍り豆腐とわかめの味噌汁 果物(菊花みかん)	牛乳、かえり煮干、銀さけ、海藻サラダ、糸かまぼこ、凍り豆腐、味噌わかめ	精白米、発芽玄米、強化米、ごま	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、早生みかん	690 kcal 32.7 g 13.6 g 2.9 g
29木	発芽玄米入りご飯	○	○	和風梅子キン こぎつねサラダ だいこんのそぼろ汁 果物(りんご)	牛乳、かえり煮干、鶏肉、焼きのり、油揚げ、花かつお	精白米、発芽玄米、強化米、でんぶん、米油、三温糖、上白糖、サラダ油、白いりごま	ねり梅、キャベツ、こまつな、もやし、だいこん、にんじん、しめじ、葉ねぎ、りんご	781 kcal 35.0 g 22.5 g 2.9 g
30金	発芽玄米入りご飯	○	○	厚揚げのそぼろあん ひじきの煮物 たまねぎと小松菜の味噌汁 果物(りんご)	牛乳、絹生揚げ、鶏にく、長ひじき、焼き竹輪、油揚げ、大豆、味噌	精白米、発芽玄米、強化米、三温糖、でんぶん、サラダ油、じゃがいも	レタス、干し椎茸、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、りんご	774 kcal 30.9 g 23.0 g 2.8 g