



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月の目標		1日(水)	2日(木)	
<p>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。</p> 		<p>発芽玄米入りごはん 三色そばろ丼の具 ゆかりあえ 豆腐のみそ汁 </p> <p>りんご 小魚 牛乳 742 ｷｶﾘ- 32.2 g</p>	<p>発芽玄米入りごはん 鮭の香草焼き 生ひじきのサラダ さつまいものシチュー</p> <p>みかん 牛乳 926 ｷｶﾘ- 35.4 g</p>	
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	
<p>発芽玄米入りごはん 松風焼き きゃべつと もやしのサラダ 大根と油揚げのみそ汁 りんご 小魚 牛乳 774 ｷｶﾘ- 33 g</p>	<p>発芽玄米入りごはん 焼きさば ねぎみぞれ 肉じゃが ぶのみそ汁 </p> <p>小魚 牛乳 674 ｷｶﾘ- 37 g</p>	<p>発芽玄米入りごはん 切り干し大根入り たまご焼き こんぶあえ きのこけんちん汁 りんご 小魚 牛乳 765 ｷｶﾘ- 28 g</p>	<p>発芽玄米入りごはん 桜えびとみつばの かき揚げ 干草和え 小魚 じゃがいものみそ汁 ミニトマト 牛乳 772 ｷｶﾘ- 23 g</p>	
9日(金)	2年2組 バイキング給食			
		丸パン タンドリーチキン コーンサラダ わかめスープ  菊花みかん  小魚 牛乳 701 ｷｶﾘ- 40 g		
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
<p>発芽玄米入りごはん 鮭とじゃがいもの 彩り焼き れんこんと水菜の ごまびたし えのきのみそ汁 小魚 牛乳 731 ｷｶﾘ- 33 g</p>	<p>PTA給食試食会</p> <p>発芽玄米入りごはん 大豆と ほうれん草のカレー ごぼうチップス 生ちくわのマリネ りんご 小魚 牛乳 859 ｷｶﾘ- 27 g</p>	<p>発芽玄米入りごはん さばのみそ煮 梅ドレサラダ さつまい </p> <p>みかん 小魚 牛乳 808 ｷｶﾘ- 32 g</p>	<p>発芽玄米入りごはん れんこんバーグ おろしかけ 小松菜としらすの おかかあえ 利休汁 りんご 牛乳 765 ｷｶﾘ- 30 g</p>	<p>発芽玄米入りごはん 手作りふりかけ みたらしじゃがいも 白菜漬け 味噌煮込みおでん みかん 牛乳 804 ｷｶﾘ- 28 g</p>
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
<p>発芽玄米入りごはん 鶏肉の塩こうじ炒め おかかあえ  わかめのみそ汁</p> <p>りんご 牛乳 693 ｷｶﾘ- 30 g</p>	<p>発芽玄米入りごはん 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 小魚 牛乳 730 ｷｶﾘ- 34 g</p>	<p>図書委員 紹介献立</p> <p>発芽玄米入りごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル ワンタンスープ 菊花みかん 小魚 牛乳 707 ｷｶﾘ- 27 g</p>	<p>五平もち  じゃがいものきんぴら かみかみサラダ 豚汁 </p> <p>りんご 小魚 牛乳 734 ｷｶﾘ- 29 g</p>	<p>勤労感謝の日</p> 
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
<p>発芽玄米入りごはん ちくわのかば焼き ほうれん草とツナの ごま和え いものこ汁 みかん 小魚 牛乳 769 ｷｶﾘ- 28 g</p>	<p>2年3組 バイキング給食</p> <p>ソフト麺 大学芋 キャベツのサラダ カレー南蛮 </p> <p>りんご 小魚 牛乳 897 ｷｶﾘ- 28 g</p>	<p>発芽玄米入りごはん 焼き鮭 大根と海藻のサラダ 凍り豆腐と わかめのみそ汁 みかん 小魚 牛乳 690 ｷｶﾘ- 33 g</p>	<p>発芽玄米入りごはん 和風梅チキン  きぎつねサラダ だいこんのそばろ汁</p> <p>りんご 小魚 牛乳 781 ｷｶﾘ- 35 g</p>	<p>発芽玄米入りごはん 厚揚げの そぼろあんかけ ひじきの煮物 たまねぎと 小松菜のみそ汁 りんご 牛乳 774 ｷｶﾘ- 31 g</p>

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 ワタンスープ 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 ほうれん草とツナのごまあえ 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