

予定献立表（中学校）

令和4年11月

日の出町学校給食センター 中学校

| 日 | 主食 | 料理名 | 飲み物など | 力や体温となるもの きいろ | 血や肉をつくるもの あか | 体の調子をよくするもの みどり | エネルギー たんぱく質 | | |
|--|-----------------------------|--|---------|--------------------------------|---|---|---|-----------------------------------|--|
| 1火 | きなご揚げパン | プチ餃子スープ いかのハーブ焼き ※大根サラダ（中華ドレ） | 牛乳 | パン、油、砂糖、餃子の皮、豚肉、ごま、ごま油 | きな粉、牛乳、鶏肉、なると、いか | しょうが、もやし、人参、筍、長ねぎ、しいたけ、にんにく、キャベツ、大根 | 806 kcal 35.5 g | | |
| 2水 | 麦ご飯 | ※キムチと卵のスープ 焼肉炒め プリン | 牛乳 | 米、麦、油、ごま、でん粉、砂糖、ごま油、プリン（卵・乳なし） | 牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ | にんにく、しょうが、白菜、長ねぎ、チンゲン菜、にら、キムチ、玉ねぎ | 851 kcal 37.5 g | | |
| 4金 | 横割り丸パン | ポルシチ風スープ煮 チキンカツ（ソース） もやしとエリンギのソテー | 牛乳 | パン、じゃが芋、油、小麦粉、パン粉 | 牛乳、豚肉、ウィンナー、生クリーム、鶏肉、ハム | にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、セロリ、かぶ、トマト、小松菜、もやし、エリンギ | 769 kcal 40.1 g | | |
| 7月 | 麦ご飯 ポークカレー | いかとブロッコリーのソテー ヨーグルト | 牛乳 | 米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉 | 牛乳、豚肉、レンズ豆、牛乳、チーズ、いか、ヨーグルト | にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、さやいんげん、トマト、キャベツ、ブロッコリー | 810 kcal 34.1 g | | |
| 8火 | ガーリックフランス | もやしスープ ほうれん草のキッシュ じゃことキャベツのペペロンソテー | 飲むヨーグルト | パン、油、スパゲッティ | 飲むヨーグルト、鶏肉、卵、ベーコン、おから、生クリーム、チーズ、ちりめんじゃこ | もやし、人参、玉ねぎ、にんにく、ほうれん草、えのき、キャベツ | 740 kcal 30.7 g | | |
| 9水 | ご飯 ※中華丼の具 本宿小6年生メニュー😊 | 大豆とじゃこのカリカリ揚げ 冷凍みかん | 牛乳 | 米、油、砂糖、でん粉、ごま油、ごま | 牛乳、豚肉、いか、えび、なると、うずら卵、大豆、ちりめんじゃこ | にんにく、しょうが、人参、白菜、玉ねぎ、チンゲン菜、しいたけ、きくらげ、みかん | 815 kcal 37.6 g | | |
| 10木 | 背割りコッペパン | コーンポタージュ ツナペースト（パセリがマヨ） 小松菜とウィンナーのソテー | 牛乳 | パン、じゃが芋、バター、小麦粉、油 | 牛乳、鶏肉、いんげん豆、生クリーム、豆乳、ツナ、ウィンナー | 玉ねぎ、とうもろこし、人参、小松菜、しめじ | 770 kcal 36.4 g | | |
| 11金 | ゆで中華麺 | みそラーメンスープ 野菜チップス みかん | 牛乳 | 中華麺、油、ごま、さつま芋 | 牛乳、豚肉、なると、わかめ、みそ | にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、長ねぎ、とうもろこし、れんこん、人参、さやいんげん、かぼちゃ、みかん | 835 kcal 35.0 g | | |
| 14月 | ご飯 | ※豚汁 鮭の塩焼き ひじきと大豆の煮物 | 牛乳 | 米、じゃが芋、こんにゃく、油、砂糖 | 牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鮭、鶏肉、大豆、ひじき、油揚げ | 大根、人参、ごぼう、長ねぎ、さやいんげん | 762 kcal 36.7 g | | |
| 15火 | ご飯 ◎韓国料理◎ | ※田舎汁 ヤンニョムチキン 春雨とチンゲン菜のナムル （中華ドレ） | りんごジュース | 米、さつま芋、こんにゃく、油、でん粉、砂糖、はるさめ | 鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ | りんごジュース、大根、人参、長ねぎ、しめじ、しょうが、チンゲン菜、もやし、大豆、もやし | 767 kcal 24.2 g | | |
| 16水 | チョコチップコッペパン | ※ABCスープ ソーセージといんげんのソテー ジャーマンポテト | 牛乳 | パン、マカロニ、油、じゃが芋、バター | 牛乳、ベーコン、ウィンナー | にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、さやいんげん、しめじ | 786 kcal 25.2 g | | |
| 17木 | ご飯 11/24和食の日 | 豆腐と葱の味噌汁 鯖の塩焼き 茎わかめのきんぴら | 牛乳 | 米、こんにゃく、油、砂糖、ごま | 牛乳、豆腐、油揚げ、みそ、鯖、茎わかめ、豚肉 | 玉ねぎ、長ねぎ、人参、ごぼう、さやいんげん | 773 kcal 31.8 g | | |
| 22火 | ご飯 | 肉豆腐 わかさぎの唐揚げ れんこんのカレー炒め | 牛乳 | 米、しらたき、油、砂糖、でん粉 | 牛乳、豚肉、豆腐、わかさぎ | 人参、玉ねぎ、長ねぎ、三つ葉、しいたけ、れんこん、さやいんげん | 817 kcal 34.6 g | | |
| 24木 | ココア食パン | ポークビーンズ ※海藻サラダ（バンドレ） ミックスフルーツ | 牛乳 | パン、じゃが芋、油、砂糖 | 牛乳、大豆、豚肉、ベーコン、チーズ、海藻ミックス | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、とうもろこし、白菜、もやし、大根、パインアップル、みかん、白桃、黄桃 | 784 kcal 29.7 g | | |
| 25金 | ご飯 かつおふりかけ | ※海老と豆腐の旨煮 麻婆春雨 ※キャベツともやしのナムル （中華ドレ） | 牛乳 | 米、油、砂糖、ごま油、はるさめ | 牛乳、えび、豆腐、うずら卵、豚肉、大豆、たんぱく、かつお節、のり | しょうが、玉ねぎ、キャベツ、筍、長ねぎ、チンゲン菜、しいたけ、にんにく、にら、きくらげ、もやし、人参 | 812 kcal 36.8 g | | |
| 28月 | ゆでうどん ※肉つけうどんのつゆ | ししゃもの磯辺揚げ② みかん | 牛乳 | うどん、ごま油、砂糖、でん粉、小麦粉、油 | 牛乳、豚肉、油揚げ、昆布、ししゃも、あおのり | しょうが、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、しめじ、長ねぎ、ほうれん草、しいたけ、みかん | 884 kcal 38.8 g | | |
| 29火 | ハイジコッペパン | 根菜のクリームシチュー 焼きウィンナー② 小松菜とエリンギのソテー | 牛乳 | パン、里芋、油、小麦粉、バター | 牛乳、鶏肉、いんげん豆、豆乳、チーズ、ウィンナー、ハム | しょうが、れんこん、人参、玉ねぎ、かぶ、しめじ、小松菜、エリンギ | 736 kcal 28.4 g | | |
| 30水 | とりめし ☆大分県の郷土料理☆ | いかの竜田揚げ ※のっぺい汁 ※ほうれん草のお浸し （醤油・醤油） | 牛乳 | 米、油、砂糖、でん粉、里芋、こんにゃく | 鶏肉、油揚げ、牛乳、いか、かつお節 | ごぼう、人参、しょうが、大根、小松菜、長ねぎ、しいたけ、ほうれん草、白菜、もやし | 745 kcal 35.8 g | | |
| <p>都合により献立が変更になる場合があります。</p> <p>11月の給食費は、11月28日（月）が引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。</p> <p>お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。TEL 042-597-3414</p> | | | | | | | <p>今日の日の出の野菜</p> <p>白菜：11月全量（松本さん）</p> <p>大根：11月全量・キャベツ15日以降（馬場さん）</p> <p>献立表にマークの料理に入っています。感謝していただきます。</p> | <p>日の出町平均</p> <p>学校給食摂取基準（範囲）</p> | <p>792</p> <p>33.8</p> <p>830</p> <p>(27～42)</p> |

11月24日は「和食の日」。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

日本の秋は実りの季節であり、自然に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年一人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、11月24日を「いい日本食」「和食の日」と制定されました。

