

予定献立表（中学校）

令和5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水	横割り丸パン	ミネストローネ ハムステーキ ガーリックポテト	牛乳	パン、マカロニ、油、じゃが芋、バター	牛乳、ベーコン、チーズ、ハム	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、トマト	745 kcal 28.9 g	
2木	麦ご飯 うずら卵のカレー	大根とわかめのサラダ (和風ドレ) ヨーグルト	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、レンズ豆、うずら卵、脱脂粉乳、チーズ、わかめ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、さやいんげん、トマトピューレ、キャベツ、もやし、大根	816 kcal 28.8 g	
6月	はちみつ食パン	野菜のスープ煮 マカロニのミートソース和え 花野菜サラダ (コールドレ)	牛乳	パン、じゃが芋、油、マカロニ、砂糖、コールドレッシング	牛乳、ベーコン、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆	しょうが、玉ねぎ、人参、キャベツ、長ねぎ、トマトピューレ、プロッコリー、カリフラワー	764 kcal 28.7 g	
7火	昆布ご飯 ☆北海道の郷土料理☆	石狩汁 芋もち *青菜のごま和え炒め	牛乳	米、油、砂糖、バター、じゃが芋、でん粉、こんにやく、ごま	鶏肉、油揚げ、昆布、牛乳、鮭、豆腐、みそ	人参、しいたけ、しょうが、ごぼう、大根、キャベツ、玉ねぎ、しめじ、長ねぎ、小松菜、白菜、もやし	791 kcal 32.6 g	
8水	食パン 11/11 チーズの日	ボルシチ風スープ煮 ツナチーズオムレツ スパゲティバジリコソテー	牛乳	パン、じゃが芋、油、スパゲッティ	牛乳、豚肉、ウィンナー、生クリーム、卵、ツナ、チーズ、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、セロリ、かぶ、トマト、とうもろこし	777 kcal 35.3 g	
9木	ご飯 11/8いい香の日	肉じゃが 大豆とじゃこのカリカリ揚げ *白菜ともやしのサラダ (中華ドレ)	ぶどうジュース	米、じゃが芋、こんにやく、油、砂糖、でん粉、ごま	豚肉、大豆、ちりめんじゃこ	ぶどうジュース、人参、玉ねぎ、さやいんげん、白菜、もやし	775 kcal 24.2 g	
10金	チョコチップコッペパン	イタリアンスープ 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ (ノンエッグマヨ)	牛乳	パン、パン粉、でん粉、油、マカロニ	牛乳、ベーコン、卵、チーズ、鶏肉	玉ねぎ、人参、とうもろこし、しょうが、キャベツ、きゅうり	893 kcal 33.3 g	
13月	中華風おこわ	*白菜と生ワタンのスープ 大根の中華そばろ煮 みかん	牛乳	米、もち米、ごま油、砂糖、ワタンの皮、油、でん粉	豚肉、牛乳、大豆たんぱく、鶏肉、みそ	筍、人参、しいたけ、白菜、長ねぎ、にんにく、しょうが、大根、にら、みかん	722 kcal 33.8 g	
14火	背割りコッペパン	コーンポタージュ チリビーンズ 小松菜ともやしのサラダ (ごまドレ)	牛乳	パン、じゃが芋、バター、小麦粉、油、ごまドレッシング	牛乳、鶏肉、いんげん豆、生クリーム、豆乳、大豆、レンズ豆、豚肉、大豆たんぱく	玉ねぎ、とうもろこし、しょうが、にんにく、人参、トマトピューレ、小松菜、もやし	775 kcal 35.4 g	
15水	ご飯 11/15 昆布の日	田舎汁 いかにんにく風味揚げ 昆布とこんにやくの煮物	牛乳	米、さつまいも、こんにやく、油、ごま、でん粉、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ、いか、昆布	大根、人参、長ねぎ、しめじ、にんにく	769 kcal 30.8 g	
16木	ゆでうどん	カレーうどんのつゆ 野菜ソテー 柿	牛乳	うどん、でん粉、油	牛乳、豚肉、油揚げ、ベーコン	ほうれん草、玉ねぎ、人参、しめじ、長ねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン、柿	742 kcal 28.8 g	
17金	ご飯	豆腐とかぶの味噌汁 鯖の塩焼き キャベツのお浸し (鰹節・醤油)	牛乳	米	牛乳、豆腐、油揚げ、みそ、鯖、かつお節	かぶ、長ねぎ、キャベツ、小松菜、人参	726 kcal 30.3 g	
24金	ご飯 11/24和食の日	野菜の味噌汁 鯖のおろしだれかけ ひじきと大豆の煮物	牛乳	米、こんにやく、油、砂糖	牛乳、油揚げ、みそ、鯖、鶏肉、大豆、ひじき	小松菜、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、大根、人参、さやいんげん	778 kcal 32.3 g	
27月	横割り丸パン	ポトフ 白身魚のフライ(ソース) 三色ソテー	牛乳	パン、じゃが芋、油、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏肉、ウィンナー、たら	玉ねぎ、人参、キャベツ、さやいんげん、枝豆、とうもろこし	734 kcal 37.4 g	
28火	ご飯	*キムチと卵のスープ 焼肉炒め もやしとキャベツのお浸し (醤油)	牛乳	米、油、ごま、でん粉、砂糖、ごま油	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、キャベツ、小松菜、人参	779 kcal 35.5 g	
29水	黒砂糖食パン	ポークビーンズ 切干大根入りサラダ (サウザンドレ) みかん	牛乳	パン、じゃが芋、油、砂糖、サウザンドレッシング	牛乳、大豆、豚肉、ベーコン、チーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、とうもろこし、切干大根、キャベツ、もやし、小松菜、みかん	759 kcal 29.7 g	
30木	カレーピラフ トルコ料理	コンソメスープ 鯖のチーズムニエル 若草ポテト	飲むヨーグルト	米、バター、油、小麦粉、パン粉、じゃが芋	ベーコン、ウィンナー、飲むヨーグルト、さわら、チーズ	にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、キャベツ、セロリ、とうもろこし	755 kcal 27.4 g	
<p>都合により献立が変更になる場合があります。 ・11月の給食費は、11月27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。 ・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>							2日(木)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。	日の出町平均 771 学校給食摂取基準(範囲) 830 (27~42)

11月24日は「和食の日」

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。

「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。

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、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、和食文化国民会議が11月24日を「いい日本食「和食」の日」と制定しました。

※今月の日の出の野菜※
 白菜：11月全量(松本さん)
 *マークの料理に入っています。
 感謝していただきます。

