

予定献立表（中学校）

令和3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 黄色	血や肉をつくるもの 赤	体の調子をよくするもの 緑	エネルギー たんぱく質	
1月	ゆで中華麺	※醤油ラーメンスープ 野菜チップス プリン 本宿小6年生メニュー	牛乳	中華麺, 油, ごま, さつま芋, 油, プリン	牛乳, 豚肉, なた, わかめ	にんにく, しょうが, もやし, 白菜, 人参, チンゲン菜, 長ねぎ, とうもろこし, れんこん, さやいんげん, かぼちゃ	843 kcal 31.3 g	
2火	ガーリックフランス	ボルシチ風スープ煮 ほうれん草のキッシュ かきたまパスタソース	野菜ジュース	パン, じゃが芋, 油, スパゲッティ	豚肉, ウィンナー, 生クリーム, 卵, ベーコン, おから, チーズ	野菜ジュース, にんにく, 玉ねぎ, 人参, キャベツ, セロリ, かぶ, トマト, ほうれん草, えのき	800 kcal 25.8 g	
4木	茶飯	おでん ※れんこんのカレー炒め キャベツのお浸し (醤油)	牛乳	米, こんにゃく, じゃが芋, 砂糖, 油	昆布, 牛乳, 竹輪, さつま揚げ, はんぺん, うずら卵, 昆布, 豚肉	人参, 大根, れんこん, さやいんげん, キャベツ, 小松菜	762 kcal 29.0 g	
5金	手作り ハニーレモントースト	ポークビーンズ ミモザソテー ※わかめサラダ (和風ドレ)	牛乳	パン, バター, マーガリン, はちみつ, 砂糖, じゃが芋, 油, マヨネーズ, でん粉	牛乳, 大豆, 豚肉, ベーコン, チーズ, ハム, 卵, 豆乳, わかめ	レモン汁, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, とうもろこし, キャベツ, チンゲン菜, 白菜, きゅうり	796 kcal 30.9 g	
8月	ご飯	※日の出の趣味噌汁 大豆とじゃこのカリカリ揚げ 五目きんぴら	牛乳	米, でん粉, 油, 砂糖, ごま, こんにゃく	牛乳, 豆腐, 油揚げ, みそ, 大豆, ちりめんじゃこ, 豚肉, 竹輪	白菜, 長ねぎ, ごぼう, 人参, 筍, さやいんげん	770 kcal 29.6 g	
9火	横割り丸パン	A B Cスープ チキンカツ (ソース) ジャーマンポテト	牛乳	パン, マカロニ, 小麦粉, パン粉, 油, じゃが芋	牛乳, ベーコン, 鶏肉	にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, ほうれん草	754 kcal 33.0 g	
10水	麦ご飯 うずら卵のカレー	いかとキャベツのソテー カットりんご	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, いか	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, ピーマン, りんご	857 kcal 29.7 g	
11木	ゆでうどん しっぽくうどんのつゆ ☆香川県の郷土料理☆	竹輪のごま揚げ② スイートポテト	牛乳	うどん, 里芋, 油, 砂糖, でん粉, 小麦粉, ごま, スイートポテト	牛乳, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, 昆布, 竹輪	人参, 大根, ごぼう, 長ねぎ	933 kcal 35.9 g	
12金	こぎつねご飯	豚汁 鯖の塩焼き ※小松菜のお浸し (鯉節・醤油)	牛乳	米, 油, 砂糖, じゃが芋, こんにゃく	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ, 鯖, かつお節	しょうが, 人参, 大根, ごぼう, 長ねぎ, 小松菜, キャベツ, もやし	844 kcal 36.6 g	
15月	ご飯	さっぽろ味噌スープ 焼きししゃも② 大根のそぼろ煮	牛乳	米, じゃが芋, 油, バター, 砂糖, でん粉	牛乳, 鶏肉, みそ, ししゃも, 豚肉, 大豆たんぱく	しょうが, にんにく, もやし, 玉ねぎ, 人参, にら, とうもろこし, 大根, さやいんげん	773 kcal 32.3 g	
16火	背割りコッペパン	コーンポタージュ チリビーンズ ※海藻サラダ (香味塩ドレ)	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, 大豆, レンズ豆, 豚肉, 大豆たんぱく, 海藻ミックス	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, 白菜, もやし, 大根	783 kcal 35.0 g	
17水	きのご飯 本宿小6年生メニュー	※白菜の味噌汁 ホッケのおろしだれがけ 筑前煮	飲むヨーグルト	米, 油, 砂糖, 里芋, こんにゃく, 砂糖	昆布, 油揚げ, 飲むヨーグルト, 豆腐, みそ, ホッケ, 鶏肉, 竹輪	人参, しめじ, エリンギ, まいたけ, 白菜, 長ねぎ, 大根, ごぼう, れんこん, 筍, しいたけ, さやいんげん	753 kcal 37.1 g	
22月	ダイスチーズパン	※トマト入り野菜のスープ煮 シーフードマリネ クレープ	牛乳	ダイスチーズパン, じゃが芋, 油, 砂糖, クレープ	牛乳, ベーコン, 豚肉, えび, いか, たこ	しょうが, 玉ねぎ, 人参, 白菜, トマト, セロリ, ピーマン, レモン汁	746 kcal 34.8 g	
24水	ご飯 11/24和食の日	打ち豆汁 鮭のきのこあんかけ ほうれん草のお浸し (醤油)	牛乳	米, 里芋, こんにゃく, 油, 砂糖, でん粉	牛乳, 鶏肉, 大豆, 油揚げ, みそ, 鮭	大根, ごぼう, 長ねぎ, しめじ, えのき, 玉ねぎ, ほうれん草, キャベツ, もやし, 人参	778 kcal 35.2 g	
25木	バターロール	根菜のクリームシチュー チキンのトマトソースがけ ブロッコリー入りサラダ (ごまドレ)	牛乳	パン, 里芋, 油, 小麦粉, バター, 砂糖, ごまドレッシング	牛乳, 鶏肉, いんげん豆, 豆乳, チーズ, 鶏肉, ベーコン	しょうが, れんこん, 人参, 玉ねぎ, かぶ, しめじ, にんにく, トマト, キャベツ, ブロッコリー, とうもろこし	762 kcal 39.8 g	
26金	ご飯	きのこ入りみそ汁 とびうおの竜田揚げ 切干大根の炒り煮	牛乳	米, じゃが芋, こんにゃく, 油, 砂糖	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ, とびうお, 油揚げ	なめこ, しいたけ, 大根, ごぼう, 長ねぎ, 切干大根, 人参, さやいんげん	802 kcal 31.4 g	
29月	米粉コッペパン	イタリアンスープ 鱈のチーズムニエル キャベツとわかめのサラダ (中華ドレ)	牛乳	パン, パン粉, 小麦粉, 油, バター	牛乳, ベーコン, 卵, チーズ, さわら, わかめ	玉ねぎ, 人参, とうもろこし, キャベツ	749 kcal 37.7 g	
30火	ご飯 かつおふりかけ	海老と豆腐の旨煮 チャプチェ みかんゼリー	牛乳	米, 油, 砂糖, 油, はるさめ, しらたき, ごま, ゼリー	牛乳, えび, 豆腐, うずら卵, 豚肉, 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, もやし, ピーマン, きくらげ	833 kcal 35.1 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29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>日の出町平均</p> <p>学校給食摂取基準 (範囲)</p>	<p>797</p> <p>33.3</p> <p>820</p> <p>(25~40)</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。



11月24日「和食の日」
いいにほんじよく
(一般社団法人和食文化国民会議制定)

※ 今月の日の出の野菜 ※
白菜 (松本さん)、小松菜 (野崎さん)

献立表・マークの料理に入っています。
感謝していただきます♪