

予定献立表（中学校）

令和6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 金	きなこ揚げパン	ラビオリスープ ソーセージとしめじのソテー 海藻サラダ（中華ドレ）	牛乳	パン、油、砂糖、小麦粉、パン粉、豚肉、玉ねぎ	きな粉、牛乳、ベーコン、ウィンナー、海藻ミックス	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、白菜、もやし、大根	786 kcal 29.4 g		
5 火	茶飯	おでん れんこんのカレー炒め みかん	牛乳	米、こんにゃく、じゃが芋、砂糖、油	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、みかん	733 kcal 28.6 g		
6 水	食パン	コーンクリームスープ ツナチーズオムレツ マカロニのケチャップソテー	牛乳	パン、バター、小麦粉、油、マカロニ、砂糖	牛乳、ベーコン、いんげん豆、生クリーム、豆乳、卵、ツナ、チーズ、ハム	人参、玉ねぎ、セロリ、とうもろこし、ピーマン	779 kcal 35.4 g		
7 木	麦ご飯 うずら卵のカレー	白菜のお浸し（醤油） 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、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、白菜、もやし、小松菜	805 kcal 28.7 g		
8 金	ご飯 11/8いい香の日	八宝菜 大豆とじゃこのカリカリ揚げ 冷凍りんご	牛乳	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、いか、なると、うずら卵、大豆、ちりめんじゃこ	しょうが、人参、玉ねぎ、白菜、キャベツ、チンゲン菜、筍、しいたけ、りんご、砂糖	791 kcal 33.7 g		
11 月	背割りコッペパン 11/11チーズの日	イタリانسープ カレーミート チーズポテト	牛乳	パン、パン粉、油、小麦粉、バター、砂糖、じゃが芋	牛乳、ベーコン、卵、チーズ、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆	玉ねぎ、人参、とうもろこし、にんにく、しょうが、トマトピューレ	763 kcal 33.6 g		
12 火	食パン	かぼちゃのカレー煮 スパゲティバジリソテー 小松菜とエリンギのソテー	牛乳	パン、じゃが芋、油、バター、小麦粉、スパゲッティ	牛乳、鶏肉、ベーコン、レンズ豆、ひよこ豆、脱脂粉乳、生クリーム、豆乳、ハム	にんにく、かぼちゃ、玉ねぎ、とうもろこし、トマトピューレ、小松菜、エリンギ	725 kcal 28.0 g		
13 水	ご飯 ☆秋田県の郷土料理☆	きりたんぼ汁 いかの竜揚げ 大根とわかめのサラダ（和風ドレ）	みかんジュース	米、こんにゃく、油、でん粉	鶏肉、油揚げ、いか、わかめ	みかんジュース、大根、人参、ごぼう、白菜、長ねぎ、しめじ、まいたけ、しょうが、キャベツ、もやし	737 kcal 24.6 g		
14 木	ソフト麺 ミートソース	白菜のサラダ（中華ドレ） みかん（1/2）	牛乳	ソフト麺、油、小麦粉	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆、チーズ	人参、玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム、さやいんげん、トマトピューレ、白菜、もやし、小松菜、みかん	804 kcal 32.5 g		
15 金	昆布ご飯 11/15昆布の日	秋の香り汁 生揚げの中華そばろけがけ もやしとキャベツのお浸し（醤油）	牛乳	米、油、砂糖、里芋、こんにゃく、ごま、でん粉	鶏肉、油揚げ、昆布、牛乳、豆腐、みそ、生揚げ	人参、しいたけ、大根、ごぼう、長ねぎ、しめじ、しょうが、にんにく、にら、キャベツ、もやし、小松菜	762 kcal 39.2 g		
18 月	ご飯	白菜の味噌汁 ヤンニョムチキン 荳わかめのきんぴら	牛乳	米、でん粉、油、砂糖、こんにゃく、ごま	牛乳、豆腐、油揚げ、みそ、鶏肉、荳わかめ、豚肉	白菜、長ねぎ、しょうが、人参、ごぼう、さやいんげん	791 kcal 33.1 g		
19 火	食パン 大豆入りチョコクリーム	野菜スープ 白身魚のマヨコーンソース ナポリタンソテー	牛乳	パン、油、小麦粉、スパゲッティ、チョコクリーム	牛乳、鶏肉、たら、豚肉、ハム、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、とうもろこし、にんにく、ピーマン、マッシュルーム、トマトピューレ	769 kcal 36.4 g		
20 水	ご飯	豚肉とこんにゃくの炒め汁 いかフライ（ソース） ひじきと大豆の煮物	牛乳	米、こんにゃく、ごま油、小麦粉、パン粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、いか、鶏肉、大豆、ひじき、油揚げ	白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、えのき、しいたけ、さやいんげん	769 kcal 34.4 g		
21 木	マーブル食パン ☆フィンランド料理☆	シエニケイト 若草ポテト キャベツソテー	牛乳	パン、バター、じゃが芋、油	牛乳、ベーコン、いんげん豆、豆乳、チーズ、ハム	玉ねぎ、人参、エリンギ、しめじ、マッシュルーム、とうもろこし、キャベツ、小松菜	791 kcal 27.6 g		
22 金	ご飯	豚汁 鯖の塩焼き ほうれん草のお浸し（鰹節・醤油）	牛乳	米、じゃが芋、こんにゃく、油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鯖、かつお節	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、ほうれん草、キャベツ、もやし	768 kcal 33.6 g		
25 月	ご飯	かき玉味噌汁 ししゃもの南蛮漬け② じゃが芋の旨煮	牛乳	米、でん粉、油、ごま油、砂糖、じゃが芋	牛乳、卵、豆腐、みそ、ししゃも、豚肉、さつま揚げ	玉ねぎ、えのき、小松菜、長ねぎ、人参、ピーマン、さやいんげん、しいたけ	787 kcal 30.7 g		
26 火	はちみつ食パン	ポークビーンズ もやしソテー 大根サラダ（和風ドレ）	コーヒー牛乳	パン、じゃが芋、油、砂糖	コーヒー牛乳、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、もやし、ピーマン、キャベツ、大根	765 kcal 29.8 g		
27 水	麦ご飯 11/24和食の日	豆腐とわかめの味噌汁 鮭のチャンチャン焼き 筑前煮	牛乳	米、麦、バター、砂糖、里芋、こんにゃく、油	牛乳、豆腐、油揚げ、わかめ、みそ、鮭、鶏肉、竹輪	玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参、ごぼう、れんこん、筍、しいたけ、さやいんげん	725 kcal 37.2 g		
28 木	チョコチップコッペパン	コンソメスープ 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ（ノンエッグマヨ）	牛乳	パン、でん粉、油、マカロニ	牛乳、ベーコン、鶏肉	キャベツ、人参、玉ねぎ、セロリ、とうもろこし、しょうが、きゅうり	871 kcal 29.4 g		
29 金	ご飯	肉豆腐 野菜炒め みかんゼリー	牛乳	米、焼きふ、しらたき、油、砂糖、ゼリー	牛乳、豚肉、豆腐	人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、しいたけ、しょうが、キャベツ、もやし、ピーマン、にら	737 kcal 29.1 g		
都合により献立が変更になる場合があります。 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					◎ 7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	773	31.8
							学校給食摂取基準（範囲）	830	(27～42)

11月24日は「和食の日」
和食には、昔からの知恵と工夫が詰まっています。おいしさの要となる、昆布や鰹節からとった「だし」にはうま味成分があります。だしは、脂質、糖質を含まずエネルギーがほぼゼロであり、和食が健康的といわれる理由はここにあります。

和食の特徴
①和食はごはんが中心の食事
②季節ごとに違う野菜や魚が食べられる
③栄養バランスのとおりやすい献立
④だしの旨味を上手使う（昆布・鰹節・煮干しなど）
⑤おはしを使う
⑥行事とつながっている

