

## 11 月 学 校 給 食 献 立 予 定 表



今月の給食目標：感謝して食べよう

松川町立松川中学校

日	主食 (ごはん、パン、めん)	牛乳	主菜(肉魚卵豆類のおかず) 副菜(野菜のおかず) 汁もの(副菜②) その他(デザートなど)	主 な 材 料 と 働 き						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立メモ			
				主に体を作る食品 (赤の仲間)	主に体の調子を整える食品 (緑の仲間)	主にエネルギーになる食品 (黄色の仲間)	1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/ビタミン			4群/ビタミン	5群/炭水化物	6群/脂質
3月	 文 化 の 日													
4火	 1・2年生総合 3年生都市連合音楽会													
5水	ごはん	○	凍り豆腐の揚げ煮 和風ポテトサラダ なめこ汁	凍り豆腐、鶏肉、ツナフレーク、かつお節、豆腐	牛乳、のり、わかめ	にんじん、小松菜	しめじ、長ねぎ、枝豆、きゅうり、玉ねぎ、なめこ、大根、白菜	米、でんぱん、玄米粉、三温糖、じゃがいも	なたね油、ノンエッグマヨネーズ	755 kcal 27.3 g 26.8 g 2.4 g	なめこはゆるめる しているのが特徴			
6木	米粉パン	○	シェパードパイ こんにゃくサラダ 白菜スープ	豚肉、鶏肉	牛乳、生クリーム	にんじん、小松菜、チンゲン菜	玉ねぎ、しめじ、キャバツ、大根、もやし、白菜、ホールコーン	米粉パン、小麦粉、じゃがいも、こんにゃく、上白糖	米油、ごま油	746 kcal 38.1 g 25.2 g 3.7 g	シェパードパイを 手作りします			
7金	わかめごはん	○	焼きししゃも 糸寒天のサラダ 里芋と玉ねぎの豚汁 みかん	ハム、豚肉、豆腐、油揚げ	牛乳、わかめ、ししゃも、寒天	にんじん、小松菜	キャバツ、きゅうり、玉ねぎ、ごぼう、えのきたけ、長ねぎ、みかん	米、上白糖、里いも	ごま油	703 kcal 32.8 g 18.9 g 3.6 g	《献立コンクール》 1年3組杉本さん 作成献立			
10月	ごはん	○	かつおの香味揚げ 大根と豚肉のみそ煮 鶏ごぼう汁	かつお、豚肉、生揚げ、鶏肉、油揚げ	牛乳	にんじん、さやいんげん、小松菜	大根、ごぼう、白菜、長ねぎ	米、でんぱん、玄米粉、こんにゃく、三温糖	なたね油、ねりごま	773 kcal 38.5 g 24.9 g 2.3 g	かつおは漢字で魚偏に 堅(かた)いと書きます			
11火	ごはん	○	豚肉の生姜炒め ごまあえ 呉汁	豚肉、青大豆、油揚げ	牛乳	にんじん、小松菜	玉ねぎ、もやし、大根、白菜、ごぼう、長ねぎ	米、上白糖、こんにゃく	米油、すりごま	736 kcal 35.1 g 23.0 g 2.4 g	生姜風味の豚肉は ごはんのおかず にぴったり♪			
12水	ごはん	○	肉じゃが 五目卵焼き こまつなサラダ	豚肉、鶏卵、鶏肉、凍り豆腐、ツナフレーク	牛乳	にんじん、葉ねぎ、小松菜	玉ねぎ、キャバツ、もやし	米、じゃがいも、しらたき、三温糖、上白糖	米油、炒りごま	764 kcal 32.1 g 21.4 g 2.4 g	小松菜とツナを使って こまつなサラダ			
13木	ごはん	○	やきとり丼の具 のり納豆あえ 秋野菜のみそ汁	鶏肉、納豆、豆腐、生揚げ	牛乳、のり、わかめ	小松菜、にんじん	しょうが、長ねぎ、キャバツ、もやし、しめじ、なめこ、えのきたけ、大根、白菜	米、上白糖、さつまいも	米油	737 kcal 32.3 g 23.3 g 2.4 g	納豆あえに使うのは ひきわり納豆です			
14金	ソフト麺	○	カレー南蛮 じゃこチーズサラダ 大学芋	鶏肉、油揚げ	牛乳、しらす干し、チーズ	にんじん、小松菜、チンゲン菜	玉ねぎ、長ねぎ、キャバツ、もやし	ソフト麺、でんぱん、さつまいも、三温糖	ごま油、なたね油、炒りごま	799 kcal 27.7 g 23.0 g 2.7 g	秋の味覚「さつまいも」 を大学芋で食べよう			
17月	ごはん	○	山賊焼き 森のきのこサラダ みそワタタン汁	鶏肉、豚肉	牛乳	にんじん、小松菜、チンゲン菜	しめじ、えのきたけ、キャバツ、白菜、もやし	米、でんぱん、上白糖、ワタタン	なたね油、米油、すりごま	777 kcal 29.9 g 27.0 g 2.3 g	山賊焼きは長野県が 発祥の料理です			
18火	ごはん	○	ドライカレー さつま芋と凍り豆腐の甘から ごまドレッシングサラダ	豚肉、凍り豆腐	牛乳、青のり	にんじん、ピーマン、小松菜	玉ねぎ、もやし、キャバツ	米、小麦粉、でんぱん、玄米粉、さつまいも、三温糖	米油、なたね油、炒りごま、すりごま、ごま油	836 kcal 29.7 g 28.7 g 2.5 g	ごまドレッシングには いりごまとすりごまを 使います			
19水	ごはん	○	鮭のもみじ焼き 大根のべっこう煮 秋の沢煮椀	銀鮭、豚肉	牛乳	にんじん、さやいんげん、小松菜	大根、ごぼう、えのきたけ、しめじ、しいたけ、長ねぎ	米、中ざら糖	ノンエッグマヨネーズ、米油	743 kcal 30.4 g 26.8 g 1.8 g	 *食育の日献立* 			
20木	ねじりパン	○	ささみのレモンソース マカロニサラダ 白菜のクリームスープ	鶏肉、ツナフレーク	牛乳	にんじん	レモン果汁、キャバツ、きゅうり、玉ねぎ、白菜、えのきたけ、コーンペースト	パン、でんぱん、上白糖、マカロニ	なたね油、米油	790 kcal 38.1 g 24.2 g 3.3 g	ささみは鶏肉の一部分 です			
21金	五平餅	○	がんもどきの煮物 塩いか風あえ物 吉野汁	がんもどき、いか、鶏肉	牛乳、わかめ	にんじん、小松菜	キャバツ、白菜、大根、ごぼう、しめじ、長ねぎ	米、上白糖、三温糖、里いも、でんぱん	すりごま	801 kcal 30.1 g 24.6 g 3.4 g	五平餅を1人3個 ずつ作ります！			
24月	23日 勤 労 感 謝 の 日 の振替休日 													
25火	ごはん	○	魚フライタルタルソース キャバツサラダ みずたき汁	たら、鶏卵、鶏肉、豆腐	牛乳	パセリ、にんじん	玉ねぎ、キャバツ、きゅうり、紫キャバツ、白菜、大根、ごぼう、えのきたけ、しめじ、長ねぎ	米、小麦粉、パン粉	なたね油、ノンエッグマヨネーズ、米油	826 kcal 34.9 g 31.5 g 2.5 g	水炊きは鍋料理。 みずたき汁は具たくさん です			
26水	生姜ごはん	○	揚げ出し豆腐 いそかあえ 鶏肉のごま汁	ツナフレーク、豆腐、鶏肉	牛乳、のり	小松菜、にんじん、かぼちゃ	しょうが、大根、もやし、キャバツ、白菜、玉ねぎ、ごぼう、えのきたけ、長ねぎ	米、上白糖、でんぱん	米油、なたね油、ねりごま、すりごま	763 kcal 29.2 g 27.0 g 2.5 g	人気の生姜ごはんが 登場します！			
27木	ごはん	○	焼き肉炒め ラーメンサラダ かきたま汁 果物(りんご)	牛肉、豚肉、鶏肉、豆腐、鶏卵	牛乳	チンゲン菜、にんじん、小松菜	りんご、玉ねぎ、キャバツ、もやし、大根、白菜、えのきたけ	米、三温糖、中華めん、上白糖、でんぱん	米油、すりごま、炒りごま、ごま油	792 kcal 33.5 g 24.6 g 2.4 g	*焼肉給食 の日献立* 			
28金	中華麺	○	マーボー麺汁 ゆかりあえ ぐりとぐらのカステラ	豚肉、豆腐、大豆、鶏卵	牛乳	にんじん、小松菜	玉ねぎ、もやし、しいたけ、長ねぎ、キャバツ、白菜	ソフト麺、でんぱん、小麦粉、三温糖	米油、バター	847 kcal 33.8 g 27.8 g 3.0 g	ぐりとぐらのカステラ。 大きく焼いて切り分け ますよー			