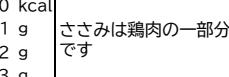


11月学校給食献立予定表



松川町立松川中学校

今月の給食目標：感謝して食べよう

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)							
3月				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					
4月				 文化の日									
5月	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,でんぶん,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	なめこはぬるぬるしているのが特徴		
6月	米粉パン	○	シェバードパイ 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,チングン菜	玉ねぎ,しめじ,キャベツ,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,白糖	米油,ごま油	746 kcal 38.1 g 25.2 g 3.7 g	シェバードパイを手作りします		
7月	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	キャベツ,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	《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,でんぶん,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月	ごはん	○	豚肉の生姜炒め ごまあえ 吳汁	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月	ごはん	○	肉じゃが 五目卵焼き こまツナサラダ	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,キャベツ,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ツナサラダ		
13月	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,キャベツ,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月	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,チングン菜	玉ねぎ,長ねぎ,キャベツ,もやし	ソフト麺,でんぶん,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 みそワントン汁	鶏肉,豚肉	牛乳	にんじん,小松菜,チングン菜	しめじ,えのきたけ,キャベツ,白菜,もやし	米,でんぶん,上白糖,ワントン	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月	ごはん	○	ドライカレー さつ芋と凍り豆腐の甘から ごまだれッシングサラダ	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,キャベツ	米,小麦粉,でんぶん,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	ごまだれッシングにはいりごまとすりごまを使います		
19月	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月	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,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,白菜,えのきたけ,コーンペースト	パン,でんぶん,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月	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	キャベツ,白菜,大根,ごぼう,しめじ,長ねぎ	米,上白糖,三温糖,里いも,でんぶん	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月	ごはん	○	魚フライタルタルソース キャベツサラダ 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,キャベツ,きゅうり,紫キャベツ,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。 みずたき汁は具だくさんです		
26月	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,かいちや	しょうが,大根,もやし,キャベツ,白菜,玉ねぎ,ごぼう,えのきたけ,長ねぎ	米,上白糖,でんぶん	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月	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	チシゲン菜,にんじん,小松菜	りんご,玉ねぎ,キャベツ,もやし,大根,白菜,えのきたけ	米,三温糖,中華めん,上白糖,でんぶん	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月	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,キャベツ,白菜	ソフト麺,でんぶん,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		