

# \*11月の献立表(中学校用)\*

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
1	木	☺	きのこごはん	油揚げ		にんじん	えのき しめじ しいたけ	米 麦	油	780 35.0 31	大小1年なし
			鮭の竜田揚げ甘だれがけ	鮭			しょうが	砂糖 かたくり粉	油		
			3色ピーマンのごま和え			赤ピーマン 青ピーマン 黄ピーマン	もやし		ごま ごま油		
			豚汁	豆腐 豚肉 みそ		葉ねぎ 人参	大根 ごぼう	さといも			
2	金	☺	麦ごはん					米 麦		806 33.3 25	大中なし のぞみ幼なし 大小4年なし
			ピビンバの具	豚肉 錦糸玉子 みそ		にんじん ほうれん草	大豆もやし たくのこ しょうが にんにく	砂糖	油 ごま油		
			大豆と芋の揚げ煮	大豆				さつまいも 砂糖 かたくり粉	ごま 油		
			わかめスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ				
			グレープゼリー				ぶどう果汁	グラニュー糖			
5	月	☺	ゆかりごはん		ゆかりごはんのもと			米 麦		803 32.0 30	
			鶏のから揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	小麦粉 かたくり粉	油		
			にんじんシリシリ	まぐろ 卵		にんじん		砂糖	油		
			豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ			えのきたけ				
6	火	☺	食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		699 25.2 34	
			メープルジャム					水あめ グラニュー糖 メープルシロップ			
			じゃがいもとひじき入り色彩 りやさいの重ね焼き	ハム	チーズ ひじき	にんじん	枝豆 コーン	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		
			肉団子入り野菜スープ	鶏肉		チンゲンサイ にんじん	もやし 玉ねぎ				
			バナナ				バナナ				
8	木	☺	さくらごはん					米 麦		805 32.7 22	良い歯の日♪ 『いりどり』 の野菜もよく 噛んで食べま しょう!
			いりどり	鶏肉		にんじん さやえんどう	こんにゃく たくのこ ごぼう しいたけ	砂糖	油		
			黒はんぺんフライ	鯖 鰯 卵				パン粉 小麦粉 かたくり粉 砂糖	油		
			ごま和え			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	ごま 練りごま		
			みかん				みかん				
9	金	☺	麦ごはん					米 麦		757 26.0 22	
			ポークカレー	豚肉	ヨーグルト チーズ	にんじん	たまねぎ セロリ にんにく しょうが	じゃがいも かたくり粉 砂糖	油		
			茎わかめのサラダ	ツナ	茎わかめ	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油		
			りんご				りんご				
12	月	☺	麦ごはん					米 麦		711 27.6 27	市内統一献立 大小5年なし
			わかめしらすふりかけ		わかめ しらす干し 醤油のり 乳糖		梅干し しそ	グラニュー糖	ごま		
			魚のマヨネーズ焼き	ホキ		ピーマン パセリ	たまねぎ エリンギ しいたけ	パン粉	ノンエッグマヨネーズ		
			野菜のカレーソテー			にんじん こまつな	キャベツ		油		
			大根スープ	ベーコン		にんじん	だいこん はくさい にんにく				
ヨーグルト		ヨーグルト									
13	火	☺	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖		806 32.8 30	
			コロッケ	豚肉 大豆 卵			たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油		
			コーンサラダ	まぐろ			キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
			コンソメスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ				
			グレープフルーツ				グレープフルーツ				
15	木	☺	ソフトめん					小麦粉		739 29.9 24	
			ミートソース	豚肉	チーズ	にんじん トマト トマトケチャップ	たまねぎ かつお かに しょうが セロリ	砂糖	油 バター		
			コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油		
			オレンジ				オレンジ				
16	金	☺	麦ごはん					米 麦		774 31.6 25	
			豚肉のしょうが焼き	豚肉		にんじん	たまねぎ しょうが	砂糖	油		
			ポテトサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり	じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨネーズ		
			小松菜のみそ汁	豆腐 みそ		こまつな 葉ねぎ	えのき				
りんごゼリー				りんご りんご果汁	グラニュー糖						



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		1食分(kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
19	月		麦ごはん					米 麦		777 23.9 27	大小なし
			さんまのかば焼き	さんま				砂糖 ジャガイモ 小麦粉	油		
			塩こんぶの即席漬け		昆布		キャベツ きゅうり		ごま		
			じゃがいもみそ汁	みそ		こまつな	たまねぎ	じゃがいも			
			バナナ				バナナ				
20	火		玄米パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 玄米		745 30.4 28	
			タンドリーチキン	鶏肉		トマトケチャップ	たまねぎ しょうが にんにく		油		
			若草ポテト		青のり			じゃがいも			
			やさいスープ			チンゲンサイ にんじん	もやし 玉ねぎ				
			ヨーグルト		ヨーグルト		寒天	砂糖	コーン油		
21	水		さつまいもごはん					米 さつまいも もち米	黒ごま	781 31.3 26	
			鯖の竜田揚げ	鯖			しょうが	かたくり粉	油		
			野菜のおひたし	まぐろ		こまつな	キャベツ もやし しょうが	砂糖	ごま		
			かぶのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ		かぶ 根深ねぎ				
			みかん				みかん				
22	木		麦ごはん					米 麦		713 26.8 22	和食の日 大中なし 北小なし のでみ幼なし
			鶏肉のつくね焼き	鶏肉 豆腐 卵 みそ	ひじき		たまねぎ ごぼう	パン粉 砂糖	ごま		
			野菜のおかか和え		かつお節	こまつな にんじん	キャベツ				
			わかめのすまし汁	麩	わかめ	にんじん 葉ねぎ	えのき				
			りんご				りんご				
26	月		麦ごはん					米 麦		830 28.4 23	田京幼なし
			八宝菜	豚肉 うずらの卵 い か		にんじん	はくさい たけのこ ししいだけ しょうが にんにく	かたくり粉	油		
			大学いも					さつまいも 砂糖 水あめ かたくり粉	ごま 油		
			オレンジ				オレンジ				
27	火		メープルトースト		脱脂粉乳		にんにく	小麦粉 砂糖 マーガリン	バター	624 24.4 31	
			ポトフ	豚肉		にんじん	たまねぎ セロリ しょうが	じゃがいも	油		
			ほうれん草ソテー	ベーコン		ほうれん草 にんじん	とうもろこし		油		
			ナタデココ入りヨーグルト和え		ヨーグルト		ナタデココ バナナ みかん	砂糖			
28	水		麦ごはん					米 麦		809 30.7 26	大に小なし
			さばのみそ煮	鯖 みそ			しょうが	砂糖			
			わかめのレモン和え		わかめ	こまつな	キャベツ レモン	砂糖			
			けんちん汁	豆腐		にんじん	たいこん ごぼう ししいだけ	さといも	ごま油		
			焼きプリンタルト	卵	乳製品 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン		
29	木		鶏五目ごはん	鶏肉		にんじん	ごぼう ししいだけ	米 もち米 砂糖	油	715 25.3 26	
			ししゃもフライ	ししゃも				小麦粉 パン粉 コーンフラワー ラ イ麦粉	油		
			もやしとコーンのおひたし			こまつな にんじん	もやし とうもろこし	砂糖			
			かき玉汁	豆腐 卵		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ	かたくり粉			
			みかんゼリー				みかん果汁	砂糖 粉あめ			
30	金		麦ごはん					米 麦		738 31.7 25	
			大豆ふりかけ	大豆	のり	かぼちゃ		砂糖 トマトチ ジャガイモ	ごま		
			ツナ入り玉子焼き	卵 ツナ			根深ねぎ たけのこ	砂糖			
			じゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん	こんにゃく	じゃがいも 砂糖	ごま ごま油		
			生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		こまつな 葉ねぎ	たまねぎ				

※伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。

※仕入れの状況により献立が変わることがあります。食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします。

## ★きゅうしよくクイズ★

さつまいもは英語ではなんというでしょう？

- ① サツマイモ
- ② スイートポテト
- ③ イエローポテト



幼稚園の子ども達が収穫してくれました！

さつまいもごはん・大学のさつまいもは市内の幼稚園の子ども達が収穫してくれたものです。たくさんさつまいもを頑張って掘ってきてくれました。さつまいもを育ててくれた方、頑張ってさつまいも掘りしてくれた幼稚園の子ども達に感謝し、残さず食べましょう。給食を食べるのが楽しみです。

管理栄養士 加藤 有沙