



令和6年度 11月の献立



豊玉中学校

実施日 日 曜	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養		
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 金	○	麦ご飯 海苔の佃煮 肉豆腐 からしあえ	飲用牛乳 刻みのり 豚肉 木綿豆腐 【かつお節】		精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 つきこんにやく 焼きふ ごま油		たまねぎ にんじん ごぼう はくさい 根深ねぎ 干しいたけ 緑豆もやし ごまつな	707	17.5	25.1	2.1
2 土	○	ドライカレー カリカリポテトのサラダ (*合唱コンクール：給食あり)	飲用牛乳 豚肉 黄だいず 【鶏ガラ】		精白米 米粒麦 米サラダ油 薄力粉 上白糖 じゃがいも		にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン にんじん 根深ねぎ セロリー キャベツ きゅうり	752	13.7	27.4	2.2
3 日			文化の日								
4 月			文化の日振替休日								
5 火			合唱コンクール振替休業日								
6 水	○	練馬キャベツと豚肉のみそ炒め丼 にらたまスープ 中華漬け	飲用牛乳 鶏卵 豚肉 米みそ 木綿豆腐 【鶏ガラ】		精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉		にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ 緑豆もやし ぶなしめじ 青ピーマン 根深ねぎ にら かぶ キャベツ	739	17.0	27.3	2.9
7 木	○	麦ご飯 仙台みそのみそ汁 銀さわらの照り焼き ごぼうとれんごんのピリ辛炒め	飲用牛乳 銀さわら (ミナミカゴカマス) 米みそ カットわかめ 豚肉 【かつお節】		精白米 米粒麦 上白糖 片栗粉 米サラダ油 ごま油 つきこんにやく		キャベツ にんじん 根深ねぎ しょうが ごぼう れんこん	743	15.8	30.3	2.9
8 金	○	★あげパン (きなこ) チリコンカン コーンサラダ	飲用牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉 黄だいず 【鶏ガラ】		ミルクパン 米サラダ油 上白糖 じゃがいも 薄力粉		にんにく たまねぎ セロリー にんじん 根深ねぎ マッシュルーム水蒸し しょうが トマト加工品 パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	726	15.0	39.3	2.8
11 月	○	キャロットライス クリームソースがけ じゃがいもいりフレンチサラダ	飲用牛乳 調理用牛乳 粉チーズ 鶏肉 【鶏ガラ】		有塩バター 精白米 米粒麦 米サラダ油 薄力粉 じゃがいも 上白糖		にんにく にんにく たまねぎ パセリ ホールコーン ぶなしめじ しょうが マッシュルーム水蒸し しょうが キャベツ	746	13.9	28.1	2.9
12 火	○	白米 根菜汁 ますの味噌マヨネーズ焼き わかめ入りお浸し (定期考査)	飲用牛乳 ます 米みそ 豚肉 カットわかめ 生揚げ 【かつお節】		精白米 米粒麦 マヨネーズ (卵なし) 米サラダ油 じゃがいも		しょうが 緑豆もやし にんじん 小松菜 だいこん ごぼう 根深ねぎ	751	19.9	30.9	2.9
13 水	○	衣笠丼 西京みそのみそ汁 梅和え (定期考査)	飲用牛乳 鶏卵 油揚げ 鶏肉 西京みそ 米みそ 【かつお節 昆布】		精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 上白糖		にんじん たまねぎ 鶏ねぎ ごぼう だいこん 根深ねぎ 小松菜 かぶ 梅干し	751	17.8	30.9	2.9
14 木	○	★ジャージャー麺 ★大学芋 (定期考査)	飲用牛乳 豚肉 黄だいず 米みそ 【鶏ガラ】		ごま 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 上白糖 でん粉 さつまいも 水あめ		緑豆もやし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 根深ねぎ	797	14.1	30.5	2.8
15 金	○	麦ご飯 チゲスープ 白身魚の甘酢あんかけ	飲用牛乳 メルルーサ 生揚げ 米みそ 豚肉 【鶏ガラ】		精白米 米粒麦 でん粉 ごま油 上白糖 米サラダ油		しょうが 干しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ 青ピーマン にんにく はくさい 根深ねぎ 緑豆もやし	755	17.5	26.5	2.9
18 月	○	麦ご飯 豆腐の五目炒め ハンサンスー	飲用牛乳 うす卵 なると 豚肉 木綿豆腐 【鶏ガラ】		精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 普通はるさめ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい 根深ねぎ 緑豆もやし 小松菜	760	16.7	28.7	2.5
19 火	○	さつますもじ さつまい さつまいもチップス ●19日食育の日：料理士課 (鹿児島県)	飲用牛乳 鶏肉 かまぼこ 生揚げ 米みそ 【かつお節】		精白米 上白糖 板こんにやく さといも さつまいも 揚げ油		切干しいたけ 干しいたけ にんじん ごぼう さやいんげん だいこん 根深ねぎ	744	16.6	22.5	3.3
20 水	○	鶏肉とほうれん草のトマトパスタ コールスロー風サラダ ★チョコマフィン	飲用牛乳 調理用牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏卵		有塩バター チョコチップ スパゲティ 米サラダ油 上白糖 薄力粉		にんにく たまねぎ ほうれん草 トマト加工品 トマト缶 キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン	767	14.7	29.6	2.5
21 木	○	白米 なめこ汁 さばのみじおろしがけ 野菜ののり和え	飲用牛乳 さば 刻みのり 米みそ 油揚げ 木綿豆腐 カットわかめ 【昆布 にぼし】		精白米 上白糖 米サラダ油		だいこん にんじん ごまつな はくさい なめこ 根深ねぎ	719	19.2	32.5	3.0
22 金	○	鮭とたまごのチャーハン 広東スープ もやしのピリ辛サラダ	飲用牛乳 白鮭 鶏卵 豚肉 木綿豆腐 【鶏ガラ】		精白米 米粒麦 米サラダ油 ごま油 でん粉 上白糖		にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン 根深ねぎ しょうが たけのこ チンゲンサイ 緑豆もやし にんじん 小松菜	709	17.6	29.2	2.4
25 月	○	煮じゃこご飯 三州煮 ごま酢和え	飲用牛乳 しらす干し 生揚げ 八丁味噌 米みそ 豚肉 【かつお節 昆布】		精白米 米粒麦 上白糖 米サラダ油 つきこんにやく じゃがいも ごま油		しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん 緑豆もやし ごまつな	754	16.8	25.3	2.7
26 火	○	胚芽パン 鶏肉とかぶのスープ カレーコロッケ ビクルス風 (2年生郊外学習関係・給食なし)	飲用牛乳 鶏肉 豚肉 黄だいず 【鶏ガラ】		胚芽パン 米サラダ油 じゃがいも 上白糖 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉		しょうが 根深ねぎ にんにく たまねぎ ホールコーン かぶ キャベツ にんじん	744	16.4	32.5	3.6
27 水	○	焼肉ガーリックライス ビーフンスープ 果物(りんご)	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 【鶏ガラ】		精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 ビーフン ごま油		にんにく にんじん ごぼう たまねぎ ホールコーン ごまつな しょうが チンゲンサイ 根深ねぎ りんご	749	14.9	25.6	2.4
28 木	○	豚肉と高菜ごはん 卵のこけんちん汁 切り干し大根入り 焼きき (2年生郊外学習関係・給食なし)	飲用牛乳 鶏卵 豚肉 鶏肉 生揚げ 【かつお節 昆布】		精白米 米粒麦 米サラダ油 上白糖 板こんにやく		しょうが たまねぎ にんじん たまねぎ 切干しいたけ ごぼう だいこん 根深ねぎ ぶなしめじ 生しいたけ えのきたけ	716	16.8	27.8	3.0
29 金	○	麦ご飯 八丁みそのみそ汁 鮭のピリ辛焼き じゃがいものそばろ煮	飲用牛乳 鮭 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 八丁味噌 米みそ 【かつお節】		精白米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも 上白糖 でん粉		しょうが 根深ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん	733	22.3	25.2	2.8

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

※【 】は、だし汁やスープをとるのに使用しています

○今日は、さまざまなみそを使った料理が登場します。みそは、大豆とこうじと塩を原料として作る日本の伝統的な食品です。こうじの種類で米みそ、麦みそ、豆みその三種類にわけられます。

・仙台みそ (米みそ)：米こうじで作られる辛口の赤みそ (7日みそ汁使用) ・西京みそ (米みそ)：米こうじで作られる甘みのある白みそ (13日みそ汁使用)

・八丁みそ (豆みそ)：豆と塩のみが原料の辛口の赤みそ (25日みそ汁、29日三州煮使用) 食べ比べてみましょう(へまへ)

11月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)
平均値	750	16.7	28.8	2.8	356	111
11月	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	3.0	320	0.35	0.51	16	7.6

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養素のみ記載します。

10月の主な産地

しょうが	高知	さいとも	愛媛	ねぎ	山形	にら	千葉	コーン缶	北海道	セロリー	静岡	ごぼう	北海道	小松菜	埼玉	鶏肉	宮崎
にんにく	青森	さつまいも	茨城	たまねぎ	北海道	いんげん	千葉	しめじ	長野	きゅうり	福島	ピーマン	茨城	キャベツ	群馬	豚肉	茨城
にんじん	北海道	じゃがいも	北海道	万能ねぎ	福岡	大根	北海道	えのき	長野	もやし	栃木	梨	新潟	白菜	長野	さば	欧州

食UICKキャンペーン			
原位	クラス	料理部門：第1位	デザート部門：第1位
1位	2年B組	ジャージャー麺 揚げパン	チョコマフィン
2位	2年C組	揚げパン	大学いも
3位	1年A組	揚げパン	チョコマフィン

★7月に衛生委員会中心に行われた「食UICKキャンペーン(給食準備時間の短縮を図ることで、給食を食べる時間を確保し、食品ロス減らす取り組み)」で優秀な成績をおさめたクラスに給食のリクエスト券を配布しました。クラスで投票の多かった料理を、11月の給食で提供させていただきます。どのクラスも全員で協力をすれば、短い時間で準備を終えることがわかりました。これからも協力をして、しっかりと給食を食べたいと思います。

