

11月給食献立予定表 献立のねらい 感謝の心で豊かな晩秋を味わう食事		おもな食品						壬生町立南犬飼中学校 ※材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。			
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群					
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・小豆・ 海藻等	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米・パン・ 麺・芋	6群 油脂				
日曜	献立	五大栄養素						原材料の一部に含まれるアレルギー物質(コンタミは含 まず)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		
		たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン	無機質	炭水化物	脂質				
1(水)	主食	ご飯					米		795		
	主菜	鶏肉と大根の中華煮	鶏肉		大根 にんじん ねぎ	しょうが	砂糖 でん粉	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン かき ほたて	31.2	
	副菜	春雨サラダ			にんじん	キャベツ もやし	春雨 砂糖	ごま ごま油	小麦 大豆 ごま	21.8	
	汁物	中華風野菜スープ	豚肉 豆腐		チンゲン菜 にんじん	たけのこ		サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	2.5	
	その他	牛乳		牛乳					乳		
2(木)	主食	コッペパン チョコクリーム					パン 砂糖	カカオ	小麦 乳 大豆 カカオ	81.4	
	主菜	モロのケチャップソースがけ	モロ				小麦粉 砂糖	サラダ油	小麦 大豆 りんご トマト	33.5	
	副菜	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん			ドレッシング	トマト	31.2	
	汁物	玉ねぎスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ		サラダ油	小麦 大豆 豚肉 ゼラチン トマト	3.5	
	その他	牛乳		牛乳					乳		
6(月)	主食	フィッシュバーガー (白身魚フライ・ソース)					パン		小麦 乳 大豆	79.0	
	主菜		ホキ				パン粉 小麦粉	サラダ油	小麦 大豆	27.7	
	副菜	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	サラダ油	小麦 大豆	30.4	
	汁物	アルファベットマカロニスープ	ベーコン		にんじん	かぶ 玉ねぎ	マカロニ	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 ゼラチン トマト	3.5	
	その他	牛乳		牛乳					乳		
7(火)	主食	ご飯					米		86.9		
	主菜	ポークカレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油 カレールフ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご トマト	27.7	
	副菜	海藻サラダ		わかめ こんぶ のり		大根 きゅうり	砂糖	ごま油 サラダ 油	小麦 大豆 ごま きゅうり	23.8	
	その他	ヨーグルト		乳製品					乳	2.8	
	その他	牛乳		牛乳					乳		
8(水)	主食	ご飯					米		81.9		
	主菜	チキンチキンごぼう	鶏肉 枝豆			ごぼう しょうが	でん粉 砂糖	サラダ油	小麦 大豆	31.2	
	副菜	小松菜ともやしの磯香和え		のり	小松菜	もやし			小麦 大豆	24.3	
	汁物	にらとかんぴょうの味噌汁	味噌 油揚げ	煮干	にら にんじん	かんぴょう ねぎ			大豆	2.3	
	その他	牛乳		牛乳					乳		
9(木)	主食	セルフツナサンド					パン		小麦 乳 大豆	90.1	
	主菜		マグロ			玉ねぎ		ドレッシング	大豆	3.4	
	副菜	キャベツとコーンのソテー				キャベツ とうもろこし		サラダ油	大豆	30.3	
	汁物	ミートボールと野菜のカレー煮	豚肉 鶏肉		にんじん グリーン ピース	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 みかん	3.2	
	その他	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ 砂糖		レモン		
その他	牛乳		牛乳					乳			
10(金)	主食	セルフルーロー飯					米		83.9		
	主菜		豚肉		チンゲン菜	にんにく しょうが	砂糖	ごま油	小麦 大豆 豚肉 ごま かき ほたて	30.2	
	汁物	ぎょうざスープ	豚肉		にら にんじん	もやし きくらげ ねぎ	小麦粉	ごま油	小麦 大豆 ごま 鶏肉 豚肉 ゼラチン	26.5	
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.5	
13(月)	主食	食パン いちごジャム				いちご	パン 砂糖		小麦 乳 大豆 いちご	78.8	
	主菜	さつまいものシチュー	鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	ぶなしめじ 玉ねぎ	さつまいも 小麦粉	サラダ油 生ク リーム	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ほ たて ゼラチン トマト	28.5	
	副菜	コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろ こし	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 きゅうり	2.6	
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.5	
14(火)	主食	ご飯					米		78.3		
	主菜	ほっけの塩焼き	ホッケ							36.3	
	副菜	秋野菜の煮物	鶏肉		にんじん えんどう	さや	ごぼう れんこ ん	里芋 砂糖	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉	17.8
	汁物	かきたま汁	卵 かつお節		小松菜			でん粉		小麦 卵 大豆	2.7
その他	牛乳		牛乳					乳			
15(水)	主食	かんぴょう入り豚丼					米		78.6		
	主菜	 豚肉				かんぴょう 玉ねぎ	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉	29.3	
	副菜	キャベツのからし和え			小松菜 にんじん	キャベツ			小麦 大豆	20.6	
	汁物	具だくさん味噌汁	油揚げ 味噌	煮干	にら にんじん	ごぼう 大根 ねぎ			大豆	2.5	
	その他	牛乳		牛乳					乳		

11月給食献立予定表 献立のねらい 感謝の心で豊かな晩秋を味わう食事		おもな食品						壬生町立南犬飼中学校 ※ 材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。			
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群					
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・小豆・ 海藻類	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米・パン・ 麺・芋	6群 油脂				
16(木)	主食	コッペパン	メープルジャム					パン	砂糖	小麦 乳 大豆	781
	主菜	フライドチキン		鶏肉			にんにく	でん粉	サラダ油	大豆 鶏肉 トマト	33.4
	副菜	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ				ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング	豚肉	27.2
	汁物	角切野菜スープ		ベーコン		大根菜 にんじん	大根 玉ねぎ キャベツ			大豆 豚肉 ゼラチン トマト	2.9
	その他	牛乳								乳	
17(金)	主食	ご飯						米			805
	主菜	あじの七味焼き		あじ			ねぎ にんにく	砂糖	ごま油 ごま	小麦 大豆 ごま みかん	35.3
	副菜	じゃがいものそぼろ煮		鶏肉 枝豆		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉	21.2
	汁物	小松菜と生揚げの味噌汁		生揚げ 味噌	煮干	小松菜	ねぎ			大豆	2.6
	その他	牛乳								乳	
20(月)	主食	スイートポテトースト						パン さつまいも 砂糖	ごま マーガリン	小麦 乳 大豆	757
	副菜	もやしのサラダ				にんじん	もやし とうもろこし		ドレッシング	ブルーベリー レモン	27.1
	汁物	ポトフ		鶏肉 豚肉		ブロッコリー にんじん	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも		大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン トマト	23.8
	その他	牛乳								乳	2.4
21(火)	主食	ご飯						米			851
	主菜	さばの味噌煮		さば 味噌				砂糖		小麦 大豆 さば	32.7
	副菜	豚肉と野菜のうま煮		豚肉		にんじん さやえんどう	ごぼう 玉ねぎ 大根	砂糖	サラダ油 ごま	小麦 大豆 豚肉 ごま	24.7
	汁物	千切野菜のすまし汁		かまぼこ		ほうれん草 にんじん	白菜			小麦 大豆 ほうれん草	3
	その他	牛乳								乳	
22(水)	主食	かき揚げ丼 (野菜かき揚げ・たれ)						米			838
	主菜	キャベツの塩こんぶ和え				春菊 にんじん	玉ねぎ ごぼう	砂糖	サラダ油	小麦 大豆	24.3
	副菜	せんべい汁		鶏肉 油揚げ 味噌		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	小麦粉	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉	2.2
	その他	牛乳								乳	
	その他	牛乳								乳	
24(金)	主食	ご飯						米			765
	主菜	豚肉のスタミナ焼き		豚肉		にら にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉	28.4
	副菜	もやしのナムル				チンゲン菜 にんじん	もやし		ごま油	小麦 大豆 ごま	22.4
	汁物	わかめと豆腐のスープ		豆腐	わかめ				ごま ごま油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	2.2
	その他	牛乳								乳	



読書週間(11月27日~12月1日) 図書コラボ給食 5日間、本に出てくる料理が給食に登場します!!



★1日目 「SLAMDUNK」

27(月)	主食	米粉パン						パン	米粉	小麦 乳 大豆	748
	主菜	焼うどん		豚肉 かつお節		ピーマン にんじん	玉ねぎ キャベツ		サラダ油	小麦 大豆 豚肉	33.2
	主菜	ちくわの磯辺揚げ (2個)		ちくわ	のり			小麦粉	サラダ油	小麦 大豆	26.9
	副菜	にらともやしのおひたし				にら にんじん	もやし			小麦 大豆	3.3
	その他	牛乳								乳	

★2日目 「舞妓さんちのまかないさん」

28(火)	主食	親子丼						米			884
	主菜	白菜の浅漬け		卵 鶏肉		グリーンピース	玉ねぎ	砂糖		小麦 卵 大豆 鶏肉	36.6
	副菜	ひつまみ汁		鶏肉 油揚げ かつお節		小松菜 にんじん	大根 しいたけ	小麦粉 でん粉		小麦 大豆	2.3
	その他	牛乳								乳	
	その他	牛乳								乳	

★3日目 「進撃の巨人」

29(水)	主食	カレーピラフ				グリーンピース	玉ねぎ とうもろこし	米	じゃがいも		874
	主菜	ローストポーク		豚肉			玉ねぎ	はちみつ	サラダ油	小麦 大豆 豚肉	31.5
	副菜	サシャの蕪かしいも						じゃがいも			27.8
	汁物	きのこチャウダー		ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム ぶなしめじ		サラダ油	小麦 乳 大豆 豚肉 ほたて	4
	その他	牛乳								乳	

★4日目 「崖の上のポニョ」

30(木)	主食	ハムのせラーメン (中華麺・ハム・スープ)						中華麺		小麦 卵	754
	主菜	大根のナムル		ハム 豚肉 うずら卵 なると		ほうれん草	もやし とうもろこし ねぎ		サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ほうれん草	35.3
	副菜	たいやき				にら	大根	砂糖	ごま ごま油	小麦 ごま	22.9
	その他	牛乳						小麦粉 小豆 砂糖		小麦 大豆	4.6
	その他	牛乳								乳	