

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		主に体の働きを助ける食品群		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	原材料の一部に含まれるアレルゲン物質(コンタミは含まず)		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分					
日曜	献立	五大栄養素						たんぱく質	無糖質 (カルシウム)	ビタミン	無糖質	炭水化物	脂質		
		たんぱく質	無糖質 (カルシウム)	ビタミン	無糖質	炭水化物	脂質								
1(火)	主食	ご飯					米								773
	主菜	鶏肉の七味焼き	鶏肉			ねぎ にんにく	砂糖	ごま ごま油					小麦 大豆 鶏肉 ごま みかん	32.9	
	副菜	白菜の磯香和え		のり	にんじん	白菜							小麦 大豆	19.9	
	汁物	いものこ汁	豆腐 味噌	煮干	にんじん	ごぼう ねぎ	里芋						大豆 里芋	2.3	
	その他	牛乳		牛乳									乳		
2(水)	主食	ご飯					米							831	
	主菜	さわらのオイスターマヨネーズ焼き	さわら			しょうが		ドレッシング					小麦 大豆 かき ほたて 魚介	33.2	
	副菜	豚肉ともやしの炒め物	豚肉		にら	もやし にんにく	でん粉	サラダ油					小麦 大豆 豚肉	29.8	
	汁物	白菜スープ	鶏肉		チンゲン菜 にんじん	白菜 たけのこ		サラダ油					小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	2.2	
	その他	牛乳		牛乳									乳		
4(金)	主食 主菜	カレーうどん	豚肉 なんと か つお節		ほうれん草 にん じん	玉ねぎ ねぎ し いだけ	うどん	サラダ油 カレー ルウ					小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご バナナ ほうれ ん草	779	
	副菜	こんにゃくと海藻のサラダ		わかめ こんぶ		だいこん		ドレッシング					小麦 大豆 レモン かつお	25.2	
	副菜	大学いも 					さつまいも 砂糖 水あめ	ごま サラダ油					小麦 大豆 ごま	26	
	その他	かぼちゃマフィン		豆乳	かぼちゃ		米粉 砂糖						大豆	3.2	
	その他	牛乳		牛乳									乳		
7(月)	主食	じゃこチーズトースト			ちりめんじゃこ チーズ			パン	ドレッシング				小麦 乳 大豆 ちりめんじゃこ	775	
	副菜	小松菜とツナのソテー	まぐろ		小松菜	とうもろこし 玉 ねぎ		サラダ油					大豆 まぐろ	33	
	汁物	じゃがいものカレースープ煮	豚肉	枝豆	にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油					大豆 豚肉 ゼラチン トマト かつお みかん	30.3	
	その他	牛乳		牛乳									乳	3.5	
8(火)	主食 主菜	セルフごぼうかき揚げ丼 					米							825	
	副菜	切干大根の和え物		のり	小松菜	だいこん もやし		サラダ油					小麦 大豆	21.9	
	汁物	にらとかんぴょうの味噌汁	油揚げ 味噌	煮干	にら にんじん	かんぴょう ねぎ							大豆	3	
	その他	牛乳		牛乳									乳		
9(水)	主食	ハヤシライス					米							804	
	主菜		牛肉		トマト にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュ ルーム にんにく	小麦粉	サラダ油					小麦 大豆 豚肉 牛肉 トマト	23.3	
	副菜	キャベツとコーンのサラダ				キャベツ どうも ろこし きゅうり	砂糖	サラダ油					小麦 大豆 きゅうり	21.7	
	その他	牛乳		牛乳									乳	2.1	
10(木)	主食	フィッシュバーガー (白身魚フライ・キャベツソテー・ソース)						パン					小麦 乳 大豆	883	
	主菜		ホキ			キャベツ	小麦粉 パン粉	サラダ油					小麦 大豆 りんご トマト	28.3	
	汁物	ミネストローネスープ	ベーコン		トマト にんじん セロリ	玉ねぎ にんにく	じゃがいも マカ ロニ いんげん豆	サラダ油					小麦 大豆 豚肉 ゼラチン トマト	27.3	
	その他	グレープゼリー				ぶどう	砂糖						ぶどう	3.5	
	その他	牛乳		牛乳									乳		
11(金)	主食	ご飯					米							763	
	主菜	鶏肉と大根の中華煮	鶏肉		にんじん	だいこん ねぎ しょうが		サラダ油					小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま かき ほた て	31.1	
	副菜	もやしのナムル			壬生菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま油					小麦 大豆 ごま	21.1	
	汁物	中華風野菜スープ	豆腐 ベーコン		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		
14(月)	主食	ガーリックトースト			パセリ			パン	マーガリン				小麦 乳 大豆 りんご	835	
	主菜	ポークビーンズ	大豆 豚肉		トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油					大豆 豚肉 ゼラチン トマト	29.3	
	副菜	キャベツとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ どうも ろこし	砂糖	サラダ油					小麦 大豆	32.9	
	その他	ヨーグルト		乳製品									乳	2.6	
	その他	牛乳		牛乳									乳		
15(火)	主食	ご飯					米							792	
	主菜	あじの塩焼き	あじ											33.2	
	副菜	肉じゃが	豚肉		さやいんげん に んじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	サラダ油					小麦 大豆 豚肉	20.3	
	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	
	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		主に体の働きを助ける食品群		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			
16(水)	主食	ご飯					米		802	
	主菜	豚キムチ炒め	豚肉		にら にんじん	ねぎ 玉ねぎ にんにく		サラダ油	小麦 大豆 豚肉 りんご さば	28.2
	副菜	春雨サラダ			にんじん	もやし キャベツ	春雨 砂糖	ごま油	小麦 大豆 ごま	22.7
	汁物	わかめとチンゲン菜のスープ	豆腐	わかめ	チンゲン菜 にんじん	ねぎ		ごま ごま油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	3.1
	その他	牛乳		牛乳					乳	
17(木)	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	815
	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	玉ねぎ	さつまいも	サラダ油 生クリーム	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン トマト ほたて かつお	30.4
	副菜	かんぴょうフライサラダ			にんじん	かんぴょう キャベツ とうもろこし	砂糖	サラダ油	小麦 大豆	26.8
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.7
18(金)	主食	ご飯					米		793	
	主菜	鶏肉の味噌漬け焼き	鶏肉 味噌			しょうが			小麦 大豆 鶏肉	33.8
	副菜	もやしとにらのごま和え			にら にんじん	もやし		ごま	小麦 大豆 ごま	22.4
	汁物	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	里芋	サラダ油	小麦 大豆 里芋	2.1
	その他	牛乳		牛乳					乳	
21(月)	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	814
	主菜	モロのケチャップ揚げ	モロ		トマト		小麦粉 砂糖	サラダ油	小麦 大豆 りんご トマト	33.6
	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 パセリ	キャベツ 玉ねぎ		サラダ油	小麦 大豆 豚肉 ゼラチン トマト かつお	3.5
	その他	牛乳		牛乳					乳	
22(火)	主食	かんぴょう豚丼					米		789	
	主菜	かんぴょう豚丼 	豚肉			玉ねぎ かんぴょう	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉	30.1
	副菜	小松菜のごま酢和え 			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま	小麦 大豆 ごま	23.4
	汁物	白菜と油揚げの味噌汁 	油揚げ 味噌	煮干	にんじん	白菜 ねぎ			大豆	2.4
	その他	牛乳		牛乳					乳	
24(木)	主食	いちごクリームサンド		牛乳		いちご みかん	パン 砂糖	生クリーム	小麦 乳 大豆 いちご みかん	785
	副菜	ほうれん草ときのこのソテー			ほうれん草	ぶなしめじ 玉ねぎ		サラダ油	大豆 ほうれん草	31.2
	汁物	ポトフ	鶏肉 ウィンナー		ブロッコリー にんじん	キャベツ 玉ねぎ			大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン トマト	28.5
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.9
25(金)	主食	セルフチャーハン	卵 豚肉 なたと		にんじん グリンピース	ねぎ	米	サラダ油	小麦 卵 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま ほたて かつお 魚介	862
	主菜	春巻	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しいたけ	春雨 米粉	サラダ油	小麦 大豆 豚肉	29
	汁物	キムチスープ	豚肉		にら にんじん	ねぎ 白菜 にんにく		ごま油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま りんご さば ゼラチン	28.6
	その他	牛乳		牛乳					乳	3.4
 <b>読書週間(11月28日～12月2日) 図書コラボ給食</b> 										
5日間、本に出てくる料理が給食に登場します！！										
★1日目 「SPY×FAMILY」 遠藤達哉										
28(月)	主食	はちみつパン					パン はちみつ		小麦 乳 大豆	830
	主菜	目玉焼きのセフレウクシチュー	卵 豚肉		トマト にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油	小麦 卵 大豆 豚肉 牛肉 ゼラチン りんご トマト	31.5
	副菜	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	サラダ油	小麦 大豆	26.4
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.5
★2日目 「口福のレシピ」 原田ひ香										
29(火)	主食	ご飯					米		842	
	主菜	ポークジンジャー	豚肉			玉ねぎ りんご しょうが		サラダ油	小麦 大豆 豚肉 りんご	32.1
	副菜	キャベツのからし和え			にんじん	キャベツ きゅうり		ごま	小麦 大豆 ごま きゅうり	23.9
	汁物	さつまいもの味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	煮干	にんじん	ねぎ	さつまいも		大豆	2.3
	その他	牛乳		牛乳					乳	
★3日目 「ワンピース」 尾田栄一郎										
30(水)	主食	セルフシーフードピラフ	えび いか かまぼこ		にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	米 砂糖	マーガリン	小麦 大豆 えび いか	791
	主菜	肉肉炒め	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	でん粉 砂糖	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	28.2
	副菜	パイ					じゃがいも	サラダ油	大豆	21.8
	汁物	野菜のコンソメスープ			にんじん セロリ	キャベツ 玉ねぎ		サラダ油	大豆 豚肉 ゼラチン トマト	2.6
	その他	牛乳		牛乳					乳	