



# 11月分給食献立予定表

星が丘中学校

日付	献立名	カロリー(kcal) たんぱく(g) 脂質(g)	おもな材料					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂
2(月)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 小松菜ともやしのソテー さつま汁	834 35.6 27.2	豚肉 味噌 ハム 鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが もやし ねぎ にんにく ごぼう 大根	米 里いも	サラダ油
4(水)	<b>【絵本とのコラボ給食】</b> パズーの目玉焼きのセパン 牛乳 ゆで野菜 青じそドレッシング シータのミートボールシチュー いちごゼリー	837 35.5 30.3	卵 ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ もやし たまねぎ	食パン かたくり粉 じゃがいも ゼリー	マヨネーズ 大豆油 サラダ油
5(木)	ごはん 牛乳 スタミナ焼き からし和え 味噌汁	854 37.5 27.8	豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ ほうれん草	たまねぎ にんにく しょうが もやし	米	サラダ油 白ごま
6(金)	ごはん 牛乳 いかのチリソース ゆで野菜 中華ドレッシング 春雨中華スープ	794 33.6 19.7	イカ ハム 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく しょうが ねぎ たけのこ キャベツ	米 かたくり粉 砂糖	サラダ油 ごま油
9(月)	ごはん 牛乳 いわしの梅しょうゆ煮 おひたし 五目きんぴら	765 28.2 19.0	イワシ さつま揚げ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ ごぼう 大根	米 砂糖	ごま サラダ油
10(火)	秋の香りのミートソーススパゲッティ 牛乳 ゆで野菜 和風ゆずドレッシング 豆乳プリン	803 31.8 26.9	牛肉 豚肉 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが まいたけ にんにく えのきたけ キャベツ もやし	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 マーガリン サラダ油
11(水)	ごはん 牛乳 白身魚の味噌チーズ焼き 磯辺和え 根菜のすまし汁	720 33.5 17.7	メルルーサ 味噌 チーズ	牛乳 のり	パセリ ほうれん草 にんじん 小松菜	レモン ごぼう もやし 白菜 大根	米 かたくり粉	マヨネーズ
12(木)	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ バンサンスー 味噌汁	864 33.3 28.7	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ もやし なめこ ねぎ	米 かたくり粉 砂糖	サラダ油 ごま油
13(金)	ひき肉と豆のカレー 牛乳 ミルメーク(コーヒー) ゆで野菜 バンバンジードレッシング	873 30.4 21.4	牛肉 豚肉 レンズ豆 大福豆	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ キャベツ	米	サラダ油
16(月)	ごはん 牛乳 さばの韓国風味焼き おひたし 味噌汁	819 32.0 29.1	サバ 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ 大根 にんにく しょうが キャベツ	米 砂糖	ごま油 ごま
17(火)	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆のみそ炒め けんちん汁 鮭ふりかけ	852 35.4 26.0	鶏肉 鮭 大豆 赤味噌 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しいたけ たけのこ 大根 ごぼう	米 かたくり粉 砂糖 里いも	サラダ油 ごま
18(水)	ピザトースト 牛乳 野菜スープ フルーツヨーグルト	785 32.3 26.4	サラミソーセージ ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	ピーマン にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし パイン みかん もも	食パン ぶどうゼリー 梨ゼリー 砂糖	サラダ油
19(木)	ごはん 牛乳 鶏肉のごま味噌焼き 塩こんぶ和え 里いもと大根の中華煮	804 30.4 24.2	鶏肉 赤味噌 豚肉	牛乳 塩こんぶ	小松菜 にんじん	白菜 大根 しょうが にんにく	米 砂糖 里いも	ごま サラダ油 ごま油
20(金)	ごはん 牛乳 焼き魚(はがつおの照り焼き) ごま和え 田舎汁	748 34.1 17.4	ハガツオ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ もやし かんぴょう ごぼう	米 砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油
24(火)	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 大根おろし 高野豆腐の煮物	778 30.6 20.0	ちくわ 卵 豚肉 高野豆腐	牛乳 青のり	にんじん いんげん	大根 しいたけ ごぼう	米 小麦粉 砂糖	サラダ油
25(水)	ごはん 牛乳 肉団子 豚肉と野菜のみそ炒め 卵とわかめのスープ	860 32.1 28.6	鶏肉 豚肉 赤味噌 卵	牛乳 わかめ	トマト にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ ねぎ キャベツ しいたけ	米 砂糖 かたくり粉	サラダ油 ごま
26(木)	米粉パン ラ・フランスジャム 牛乳 和風きのこスパゲティ ゆで野菜 和風ごまドレッシング 乳酸菌飲料ゼリー	816 31.8 27.9	鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ にんにく しいたけ しょうが しめじ キャベツ まいたけ もやし	米粉パン ジャム スパゲティ ゼリー	マーガリン ごま
27(金)	<b>【地産地消元気アップ 水産物給食推進事業】</b> ごはん 牛乳 あゆの竜田揚げ ごま和え 道産子汁	844 31.7 25.9	アユ 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	しょうが キャベツ もやし ねぎ にんにく	米 かたくり粉 砂糖 じゃがいも	ごま サラダ油 バター
30(月)	コッペパン ソフトチーズ 牛乳 さつまいものシチュー ゆで野菜 和風ごまドレッシング ゆずゼリー	883 29.6 30.4	豚肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん パセリ ほうれん草	たまねぎ キャベツ もやし	米 コッペパン さつまいも 小麦粉 ゼリー	マーガリン サラダ油 ごま

※11月の平均値・・・エネルギー 817kcal, たんぱく質 32.6g, 脂質 25.0g

※中学生生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal, たんぱく質33.2g, 脂質23.1g

※材料その他の都合により、献立を変更することがあります。



**お知らせ**

4日(水) 絵本とのコラボ給食  
ジブリ給食『天空の城ラピュタ』メニューがです。

27日(金) 地産地消元気アップ 水産物給食推進事業  
無償提供された『あゆ』を、竜田揚げに調理する予定です。



**鮎(あゆ)について(27日)**

川の藻を食べている鮎は、その地域の自然や環境によって香りが違うことから「香魚」と呼ばれています。頭から尻尾まで、丸ごと食べられる魚です。このため、ミネラルなどの栄養価が高く、カルシウムは真イワシの3倍あるといわれています。新型コロナウイルスの影響をうけている『栃木県の地場産物』を食べてもらおうと、小中学生に一人一尾ずつ無償提供される予定です。