

[11月 献立 予定表]

2023年 11月度

1(中学校)

日	献立名	牛乳	赤の仲間血や肉になる		緑の仲間の調子を整える		黄の仲間熱や力の元になる		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚肉大豆 大豆製品	牛乳 小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ果実	穀類いも類 三温糖	油脂 種実		
1 水	麦ごはん		ハッピーにんじん		<牛乳D>		米,麦			857 kcal
	トマトオムレツ	○	(たまごC,鶏肉)		(トマト)	(玉ねぎ)	(でんぶん)	(油)	(塩,ケチャップ)	26.8 g
	キャベツとみかんのサラダ		ロースハム			きゅうり,キャベツ, みかん缶	三温糖	オリーブ油	酢,塩,しょうゆ,こしょう	30.7 g
2 木	ごはん		<牛乳D>				米			703 kcal
	赤魚のから揚げ	○	あかうお				でんぶん	油	塩,こしょう	28.6 g
	あんかけ		かにかまぼこ		人参,絹さや	玉ねぎ,もやし,しめじ	三温糖,でんぶん		酒,塩,しょうゆ,とりがら	18.4 g
6 月	ごはん		<牛乳D>				米,麦			723 kcal
	ピビンバ (焼肉)	○	豚肉,みそ			しょうが,にんにく	三温糖,でんぶん	ごま油	酒,みりん,しょうゆ, トウバンジャン,りんごピューレ	34.3 g
	ピビンバ (ナムル)				ほうれん草,人参	もやし	三温糖	ごま,ごま油	酢,しょうゆ,塩	21.6 g
7 火	ごはん		<牛乳D>				米			827 kcal
	鶏肉のりんごソース焼	○	鶏肉			にんにく	三温糖		塩,酒,チャツネ,しょうゆ, りんごピューレ	30.3 g
	ポテトサラダ		ロースハム	チーズD	人参	きゅうり	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	りんご酢,こしょう,塩	30.5 g
8 水	ごはん		<牛乳D>				米			744 kcal
	鮭フライ	○	(鮭)				(パン粉A,小麦粉A)	油	(塩)	28.8 g
	海藻サラダ			海藻ミックス	人参	キャベツ,きゅうり,コーン		青じそドレッシング	塩	22.6 g
9 木	麦ごはん		<牛乳D>				米,麦			748 kcal
	れんこんチャーハンの具	○	ベーコン		人参,葉ねぎ	コーン,れんこん,玉ねぎ, しめじ		油,ごま油	野菜ピューレ,酒,塩,こしょう, しょうゆ	26.7 g
	野菜焼売		(豆腐,魚肉,卵C,大豆)		(にんじん,いんげん, ねぎ)	(玉ねぎ,キャベツ, たけのこ)	(砂糖,小麦粉A, でんぶん)	(油)	(塩,しょうゆ)	24.5 g
10 金	ごはん		<牛乳D>				米			760 kcal
	さんまのみぞれ煮	○	(さんま)			(大根)	(砂糖,でんぶん)		(みりん,塩,しょうゆ)	30.5 g
	おひたし		かつお節		小松菜,人参	白菜,しめじ	三温糖		しょうゆ,塩	22.3 g
13 月	麦ごはん		<牛乳D>				米,麦			795 kcal
	酢鶏	○	鶏肉		人参,ピーマン	玉ねぎ,椎茸,にんにく, しょうが	でんぶん,三温糖	油,ごま油	酒,塩,酢,しょうゆ,ケチャップ, ウスターソース	30.4 g
	三色和え		かにかまぼこ			きゅうり,もやし	三温糖	ごま油	しょうゆ,塩	27.8 g
14 火	ごはん		<牛乳D>				米			821 kcal
	あじのマヨネーズ焼	○	あじ				パン粉A	卵抜きマヨネーズ	酒,ガーリックパウダー	32.5 g
	ブロッコリーのサラダ		ロースハム		ブロッコリー,赤パプリカ	もやし		和風ドレッシング	塩,しょうゆ	31.1 g
15 水	ごはん		<牛乳D>				米			837 kcal
	手作りとんかつ	○	豚肉				てんぷら粉A, パン粉A	油	塩,こしょう	32.7 g
	ひじきの炒め煮		大豆,さつま揚げ	ひじき	人参,いんげん	ごぼう,椎茸	こんにやく,三温糖	油	酒,みりん,しょうゆ	29.0 g
さつま汁		鶏肉,厚揚げ,みそ		人参,ねぎ	大根,しょうが	さつまいも		煮干しだし	2.4 g	

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】 * 該当食品の右横に表示 A:小麦 B:そば C:卵 D:乳・乳製品 E:落花生 F:えび、かに
 ※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。
 ※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。
 ★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。

[11月献立予定表]

2023年 11月度

2(中学校)

日	献立名	牛乳	赤の仲間血や肉になる		緑の仲間の調子を整える		黄の仲間熱や力の元になる		その他	エネルギー 蛋白質 脂質 塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚肉大豆 大豆製品	牛乳 小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ果実	穀類いも類 三温糖	油脂 種実		
16 木	麦ごはん			<牛乳D>			米,麦			787 kcal
	きのこポークのカレー	○	豚肉	粉チーズD	人参,トマト	にんにく,玉ねぎ,しめじ, エリンギ	じゃがいも	油	カレールー,チャツネ, ウスターソース,ケチャップ	24.7 g
	切り干し大根のサラダ		ロースハム	茎わかめ	人参	切干大根,きゅうり	三温糖	ごま,オリーブ油	酢,レモン果汁,塩,しょうゆ, ごしょう	22.5 g
	アセロラゼリー						アセロラゼリー			2.7 g
17 金	郷土料理			<牛乳D>			米,さつまいも	ごま	酒,塩	767 kcal
	いもごはん									
	さばの揚げ煮	○	さば				でんぷん,三温糖	油	塩,酒,みりん,酢,しょうゆ	31.3 g
	磯香和え			きざみのり	ほうれん草,人参	白菜	三温糖		しょうゆ,塩	26.7 g
20 月	ごはん			<牛乳D>			米			719 kcal
	おでん風煮	○	鶏肉, (鶏肉) さつま揚げ, うずら卵C,がんとどき	野菜昆布	人参, (人参)	大根,椎茸, (玉ねぎ)	さといも,こんにゃく,三温糖 (でんぷん,砂糖,パン粉A)		酒,みりん,しょうゆ,かつお節	29.7 g
	高菜のしらす炒め			しらすぼし	高菜つけ		三温糖	ごま,ごま油	酒,しょうゆ,みりん	20.0 g
	りんご					りんご				2.0 g
21 火	ふるさと食材伊万里の日			<牛乳D>			米			846 kcal
	ごはん									
	鶏肉のカレー焼き	○	鶏肉			にんにく,しょうが			ケチャップ,しょうゆ,カレー粉,塩	28.3 g
	さつまいものサラダ			チーズD	人参	きゅうり	さつまいも	卵抜きマヨネーズ	塩,ごしょう	32.9 g
22 水	麦ごはん			<牛乳D>			米,麦			745 kcal
	トリニラ丼	○	鶏肉		にら	玉ねぎ,しめじ,しょうが, にんにく	でんぷん,三温糖 米粉	油,ごま油	しょうゆ,塩,ごしょう,みりん, コンメンジャン,コチジャン	28.8 g
	たくあん和え				人参	たくあん,きゅうり,大根	三温糖	ごま	しょうゆ,塩	23.6 g
	肉団子汁		(鶏肉)		人参,小松菜, (人参)	白菜,椎茸, (玉ねぎ)	(でん粉,パン粉A 砂糖)	ごま油	とりがら,塩,しょうゆ	3.9 g
24 金	和食の日			<牛乳D>			米			756 kcal
	ごはん									
	鯖の西京焼き	○	さわら,みそ			しょうが	三温糖	油	塩,みりん,しょうゆ,酒	33.6 g
	菊花和え		錦糸卵C		ほうれん草	もやし,白菜	三温糖		しょうゆ,塩	21.0 g
27 月	ごはん			<牛乳D>			米			941 kcal
	彩り野菜のメンチカツ	○	(鶏肉, 豚肉)		(人参)	(枝豆,玉ねぎ,コーン, キャベツ,しょうが)	(パン粉A,でん粉,砂糖, 米粉)	油	(ごしょう)	29.1 g
	コールスローサラダ		まぐろ水煮		パプリカ	きゅうり,キャベツ		卵抜きマヨネーズ	しょうゆ,塩	37.3 g
	白菜とブロッコリーのシチュー		ベーコン,いんげんパスタ	チーズD,牛乳D, 生クリームD	人参,ブロッコリー	白菜,玉ねぎ,コーン	じゃがいも	油	ごしょう,ホワイトベース, ホワイトルー	2.0 g
28 火	郷土料理			<牛乳D>			米			763 kcal
	ごはん									
	さばごま衣焼き	○	さば			しょうが	三温糖	ごま,油	みりん,酒,しょうゆ,塩	32.7 g
	おから煮しめ		おから,豚肉,さつま揚げ		人参,ねぎ	白菜,椎茸	三温糖	油	みりん,しょうゆ	26.8 g
29 水	麦ごはん			<牛乳D>			米,麦			806 kcal
	大豆と豆腐のフライ	○	(豆腐,イトヨリのすり身, 大豆)	(あおさ)	(人参)	(玉ねぎ,椎茸)	(パン粉A,砂糖, 米粉)	油(油),ごま	(しょうゆ,塩,かつお節エキス)	27.3 g
	ほうれん草のアーモンド和え				ほうれん草,人参	もやし	三温糖	アーモンド	しょうゆ,塩	28.3 g
	カレーうどん		豚肉		人参,ねぎ	玉ねぎ,しめじ	うどんA	油	しょうゆ,ウスターソース,カレールー, 煮干しだし	2.7 g
30 木	ごはん			<牛乳D>			米			725 kcal
	厚焼き卵	○	(卵C)				(でん粉,砂糖)	(油)	(塩,かつお節エキス)	28.4 g
	手作りふりかけ			しらす干し,刻みのり 青さ粉			三温糖	ごま,ごま油	みりん,酒,しょうゆ	18 g
	肉じゃが		豚肉		人参,いんげん	玉ねぎ,椎茸	じゃがいも,こんにゃく, 三温糖	油	酒,みりん,しょうゆ,かつお節	2.2 g

ふるさとの食文化を知ろう!

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

