



# 11月予定献立表



給食目標 ○感謝して食べよう。よく噛んで食べよう。

日	献立	主に体をつくるものになる食品				主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ								
		1群	2群	3群	4群	5群	6群												
1金	主食	ご飯						精白米,強化米		825 kcal	団子汁は、白玉粉と豆腐を合わせて練った団子汁を汁で煮込みます。もちもち感が楽しい、食べ応えがある料理です。								
	主菜	かぼちゃのチーズ焼き						鶏ひき肉	シュレッドチーズ	かぼちゃ		玉葱	三温糖	米油	32.3 g				
	副菜	まめまめサラダ						3年修学旅行③				大豆(国産)		にんじん	えだまめ,きゅうり,もやし		ごま油	22.3 g	
	汁物	豆腐団子汁						木綿豆腐, なた	牛乳			玉葱,干し椎茸,ねぎ	白玉粉			2.5 g			
5火	主食	麦ご飯						3年休業日				精白米,おおむぎ		782 kcal	3年生がいよいよ給食が続きませんが、明日からは賑やかな給食に戻ります。				
	主菜	田楽豆腐						★焼き豆腐, ハ丁みそ,みそ						三温糖,かたくり粉		白粒ごま	32.2 g		
	副菜	さつまいものサラダ						ロースハム		みずな, にんじん	キャベツ	さつまいも	マヨネーズ,ハーフ			25.1 g			
	汁物	鶏だんご汁						鶏ひき肉,みそ,たまご		にんじん, こまつな	ねぎ,しょうが,ごぼう	かたくり粉				2.2 g			
6水	主食・主菜	ハニーレモントースト								レモン果汁	食パン,はちみつ,グラニュー糖	有塩バター		715 kcal	食パンに、はちみつ、レモン果汁、グラニュー糖、バターを塗って焼きます。4枚切りのパンを食べるにはコツがいりますが、うまく食べてください。				
	副菜	白身魚と野菜のサラダ						ホキ,		にんじん	きゅうり,キャベツ	薄力粉	米油,すりごま			30.1 g			
	汁物	ミネストローネ						いんげんまめ,ベーコン	パルメザンチーズ	にんじん, トマト,パセリ	玉葱,セロリ,かぶ,にんにく	シエルマカロニ	オリーブ油			27.2 g			
	デザート	ココアプリン							牛乳			ココアプリンの素				3.4 g			
7木	主食	ご飯									精白米,強化米			753 kcal	大桑産のじゃがいもをたっぷり使った肉じゃがです。家で煮物を食べる機会が減っていると言われていますが、日本食を大切にしている給食には最適な料理です。				
	主菜	肉じゃが						豚モモ肉		にんじん,さやいんげん	玉葱	じゃがいも, つまこんにゃく,三温糖	米油			33.7 g			
	副菜	まぜっこサラダ						かつお節	サイコロチーズ, しらす干し	にんじん	キャベツ,きゅうり		サラダ油, 白粒ごま			20.7 g			
	汁物	生揚げとわかめのみそ汁						生揚げ,みそ	カットわかめ	こまつな	ぶなしめじ,玉葱					2.5 g			
8金	主食	ご飯									精白米,強化米			742 kcal	鶏肉をマーマレードを使った調味料に漬け込んで焼きます。いい歯の日のなので、黒豆を使ったデザートはどうぞ。よく噛んで食べてください。				
	主菜	鶏肉のマーマレード焼き						鶏モモ肉			マーマレード(低糖度)					34.7 g			
	副菜	揚げじゃがサラダ						系かまぼこ		にんじん	きゅうり,キャベツ	じゃがいも, 上白糖	米油			18.9 g			
	汁物	大根スープ						ベーコン		にんじん, チンゲンサイ	だいこん,キャベツ, 玉葱					2.7 g			
デザート	学給豆つぶころころまんてん大豆						学給つぶころころまんてん大豆												
11月	主食	ご飯									精白米,強化米			812 kcal	サイコロサラダには、コロコロにカットしたこんにゃくも入っています。食感を楽しんでください。				
	主菜	蒸し鶏のごまだれかけ						鶏むね肉				上白糖	白すりごま			45.4 g			
	副菜	サイコロサラダ						ロースハム	プロセスチーズ	にんじん, 赤ピーマン	きゅうり,えだまめ	じゃがいも, 板こんにゃく	マヨネーズ			27.2 g			
	汁物	厚揚げとろみ汁						豚ひき肉, 生揚げ		にんじん,にら	はくさい,ぶなしめじ	かたくり粉				2.5 g			
12火	主食	ご飯									精白米,強化米			817 kcal	ハーブ焼きは、沢山のしその葉を使って下味をつけます。大葉のさわやかな風味とオリーブオイルの風味が合う料理です。				
	主菜	鮭のハーブ焼き						さけ		しそ葉	にんにく		オリーブ油			42.4 g			
	副菜	ブロッコリーの辛子あえ						鶏肉ささ身		ブロッコリー, にんじん	きゅうり		ごま油			25.8 g			
	汁物	アサリとひよこ豆のクリームスープ						ベーコン,あざり, ひよこまめ	牛乳, スキムミルク	にんじん, こまつな	玉葱,しめじ, リーモコン	グ	じゃがいも			2.4 g			
13水	主食・主菜	木の葉丼						焼きかまぼこ, 油揚げ,卵		にんじん, みつば	玉葱,ねぎ	精白米,三温糖, かたくり粉		839 kcal	木の葉とは、カットしたかまぼこが木の葉や落ち葉のように見えることから名前が付いたそうです。秋にぴったりですね。				
	副菜	切り干し大根の磯マヨあえ						のり		にんじん, ほうれんそう	切干しだいこん, キャベツ	三温糖	マヨネーズ			29.6 g			
	汁物	さつまいも汁						油揚げ,みそ		にんじん	ごぼう,干し椎茸,ねぎ	さつまいも, 板こんにゃく				22.0 g			
	デザート	果物(みかん)									みかん					2.9 g			
14木	主食	ご飯									精白米,強化米			864 kcal	中学生にはしっかりとってほしい栄養素、鉄を多く含むレバーの料理です。食べやすいように、スライスしたレバーを豚肉と一緒に揚げてから、みその甘だれで和えました。				
	主菜	レバーみそがらめ						豚レバー, モモ肉,みそ	豚		しょうが	かたくり粉,三温糖	米油,白粒ごま			44.8 g			
	副菜	大豆サラダ						大豆(国産, 乾),ツナ	ひじき, プロセスチーズ, ヨーグルト	にんじん	キャベツ		マヨネーズ			28.0 g			
	汁物	春雨スープ						鶏むね肉		チンゲンサイ, にんじん	玉葱	はるさめ				2.5 g			
15金	主食	麦ご飯									精白米,おおむぎ			831 kcal	魚嫌いが多いと言われるですが、給食で出るサバの料理はとても人気があります。味噌煮も人気がありますが、ソース煮も負けてはいません。				
	主菜	さばのソース煮						さば			しょうが	三温糖				39.5 g			
	副菜	生揚げのサラダ						生揚げ		にんじん	きゅうり,キャベツ, どうもろこし	三温糖	米油,練りごま			33.3 g			
	汁物	手作り肉団子汁						豚ひき肉		にんじん	ねぎ,しょうが	かたくり粉				2.5 g			
18月	主食	ご飯									精白米,強化米			763 kcal	読書週間が始まりました。2週間の間に2回、本の中のメニューを出したいと思っています。本を身近に感じてもらえるとう嬉しです。				
	主菜	鶏のカレー揚げ						鶏むね肉				かたくり粉	米油			38.8 g			
	副菜	白菜とチーズのおひたし						かつお節	プロセスチーズ	にんじん, みずな	はくさい					22.2 g			
	汁物	ひよこ豆のスープ						ひよこまめ, ウィンナー		にんじん, パセリ	玉葱,キャベツ	じゃがいも				2.3 g			

日	献立				主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	一口メモ
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	5群	6群				
19火	主食・主菜	焼き肉丼	豚モモ肉		ピーマン、にんじん	しょうが、にんにく、玉葱、キャベツ		精白米、強化米	米油	735 kcal	冬が旬のかぶの登場です。大桑産のかぶで、今年度、初物です。	
	副菜	かぶとブロッコリーのサラダ			ブロッコリー、にんじん	かぶ			マヨネーズ、白すりごま	34.1 g		
	汁物	なめこ汁	木綿豆腐、油揚げ、みそ			なめこ、ねぎ				20.8 g		
	デザート	くだもの(りんご)				りんご				2.6 g		
20水	主食	五平餅	みそ					五平餅、上白糖		794 kcal	木曾の郷土食、五平餅です。ご飯をつぶして串につけて焼き、みそなどを使った甘いたれをつけて食べる料理です。たれは給食室で作ります。	
	主菜	ちくわの磯部揚げ	ちくわ、卵	あおりのり				薄力粉	米油	26.4 g		
	副菜	子ぎつねサラダ	油揚げ		にんじん	はくさい、もやし、しょうが		上白糖	米油、白粒ごま	22.1 g		
	汁物	けんちん汁	木綿豆腐		にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ、干し椎茸		板こんにゃく	ごま油	3.0 g		
21木	主食	ご飯						精白米、強化米		759 kcal	"妖怪アパートの幽雅な食卓"という本から「鮭のちゃんちゃん焼き」です。本の中では、スペシャル焼きそば、イクラ丼と一緒に食べるようになっていますが、給食ではその2品は難しいかな。	
	主菜	鮭のちゃんちゃん焼き	さけ、みそ		にんじん、にら	玉葱、生しいたけ、りょうとうもやし		三温糖	無塩バター	38.2 g		
	副菜	白菜のごま辛子あえ			にんじん	はくさい		上白糖	すりごま、ごま油	23.0 g		
	汁物	いものこ汁	鶏モモ肉、油揚げ		にんじん	だいこん、ねぎ		さといも		2.8 g		
22金	主食・主菜	ビビンバ	豚ひき肉、大豆ミート		にんじん、ほうれんそう	にんにく、もやし		精白米、おおむぎ、三温糖	米油	812 kcal	ビビンバは韓国料理です。「ビビン」は混ぜる、「バ」はご飯という意味で、混ぜて食べるご飯という意味です。	
	副菜	キャベツの酢漬け				キャベツ、きゅうり		上白糖		34.4 g		
	汁物	トックスープ	ベーコン		チンゲンサイ、にんじん	ねぎ		トック		23.8 g		
	デザート	牛乳かん		牛乳、粉寒天		みかん缶		上白糖		2.7 g		
25月	主食	玄米ごはん						精白米、発芽玄米		786 kcal	鶏の唐揚げは、調味液にしっかりと漬けてから揚げます。	
	主菜	鶏の唐揚げ	鶏モモ肉			しょうが、にんにく		かたくり粉	ごま油、米油	34.9 g		
	副菜	大根サラダ	かつお節	刻みのり	にんじん	だいこん		上白糖	白粒ごま、ごま油	26.8 g		
	汁物	かぼちゃのみそ汁	油揚げ、みそ	わかめ	かぼちゃ	玉葱、ねぎ				2.4 g		
26火	主食	ゆかりごはん				ゆかり粉		精白米、強化米		769 kcal	2年生の希望献立です。好きな献立がバラバラということ、クラスの中でジャンプが強かった運のある人が決めてくれたそうです。名付けて「弱肉強食定食」!	
	主菜	麻婆豆腐	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ		にんじん	玉葱、干し椎茸、ねぎ、しょうが、にんにく		三温糖、かたくり粉	米油、ごま油	30.5 g		
	副菜	ごまドレッシングサラダ	系かまぼこ	わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり		上白糖	米油、白粒ごま、白すりごま	26.2 g		
	汁物	大根と生揚げのみそ汁	油揚げ、みそ	わかめ		だいこん、えのきたけ、玉葱				3.6 g		
	デザート	コーヒーゼリー		コーヒークリーム					コーヒーゼリー			
27水	主食・主菜	あんかけ焼きそば	豚モモ肉、いか、おきえび、うずら卵		にんじん	たけのこ、キャベツ、きくらげ、玉葱、しょうが、にんにく		蒸し中華めん、三温糖、かたくり粉	ごま油	730 kcal	5月に食べてから、リクエストをもらって焼いた焼きそばです。麺はオーブンで軽く焼き、ひっくり返して裏面も焼いているので香ばしくおいしく仕上がります。	
	副菜	じゃがいもの青じそサラダ	系かまぼこ	カットわかめ	しそ葉	キャベツ、きゅうり		じゃがいも、上白糖	米油	34.9 g		
	デザート	フルーツヨーグルト		ヨーグルト、スキムミルク		みかん缶、パイン缶、もも缶、バナナ		上白糖		21.5 g		
28木	主食	ご飯						精白米、強化米		766 kcal	沢煮椀とは、沢の流れに見るよう、せん切りにした野菜で作る汁物です。	
	主菜	さばの竜田揚げ	さば			しょうが		かたくり粉	米油	36.5 g		
	副菜	ほうれん草のごまあえ	系かまぼこ		ほうれんそう、にんじん	りょうとうもやし		上白糖	白すりごま	27.3 g		
	汁物	沢煮椀	豚モモ肉		にんじん	ごぼう、だいこん、しめじ、ねぎ		しらたき		2.5 g		
29金	主食	ご飯						精白米、強化米		872 kcal	"ハイキュー・ショウセツパン"の合宿に出てくる朝ごはんの一部を再現してみました。品数が多く全部は出せませんが、副菜が2個ついています。量の多さを本で確認してみてください。	
	主菜	鶏の照り焼き	鶏モモ肉			しょうが		三温糖		40.8 g		
	副菜	マカロニサラダ	ロースハム		にんじん	キャベツ、きゅうり		マカロニ	マヨネーズ	31.1 g		
	副菜	厚焼き卵(ひじき)	厚焼き卵							2.6 g		
	汁物	豚汁	豚モモ肉、木綿豆腐、みそ		にんじん	ごぼう、しめじ、だいこん、ねぎ		じゃがいも				

◎太字が大桑産の野菜です。

※都合により献立を変更させていただくことがあります。ご了承ください。

11月18日から29日まで「読書旬間」です

期間中は本の中のメニューが出ます。お楽しみに!

### 妖怪アパートの幽雅な食卓

～るり子さんのお料理日記～  
妖怪アパートこと、「寿荘(ことぶきそう)」の賄い婦、るり子さんの書きためたお料理日記です。色々な献立や食堂の様子、妖怪の部屋の様子などがイラストや写真で描かれています。



### ハイキュー

ショウセツパン  
烏野高校男子バレーボール部の物語。待ちに待った合宿の朝ごはんに出てくる献立を一部再現しました。練習に明け、練習に暮れる、バレーボール三昧の日々がついに始まる……!

