



11月 給食献立表



今月の目標・・・感謝して食べよう

西条市立河北中学校

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物			脂質
1	金		ご飯					米		842 32.2	
			ツナそば	スクランブルエッグ ツナ		にんじん	グリーンピース	さとう			酒 しょうゆ みりん
			こぶきいものおかかあえ	かつおぶし				じゃがいも さとう			しょうゆ
			ずいとん汁	豚肉		にんじん こまつな	干し椎茸 もやし	ずいとん			塩 けずり節 しょうゆ
6	水		セルフおにぎり		のり			米		823 28.0	
			根菜かき揚げ	えび		にんじん	玉ねぎ ごぼう 長ねぎ	てんぷら粉 さつまいも	油		塩
			大根サラダ				大根 キャベツ	さとう	油		酢 塩
			きのこたっぷりみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ		ねぎ	えのきだけ 白菜 まいたけ なめこ				煮干し
7	木		黒糖パン					黒糖パン		869 37.9	
			マーマレードチキン	鶏肉			にんにく	マーマレード			塩 こしょう しょうゆ ワイン
			野菜ソテー			にんじん ブロッコリー	コーン		バター		塩 こしょう
			カレービーンズ	大豆 豚肉		にんじん さやいんげん	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油		カレールー ケチャップ しょうゆ
8	金		ご飯					米		772 27.6	
			お好み揚げ	豚肉 かつお節	青のり さくらえび	ねぎ	キャベツ やまいも	小麦粉	油		お好み焼きソース
			磯香あえ		のり	こまつな	白菜 えのきだけ	さとう			しょうゆ
			白玉汁	鶏肉		にんじん ねぎ	干し椎茸 白菜	白玉もち さといも			塩 しょうゆ 酒 けずり節
11	月		ご飯					米		856 30.7	
			焼きぎょうざ	ぎょうざ							
			塩ナムル			こまつな	キャベツ		ごま ごま油		ガーリックパウダー 塩 こしょう
			麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	しょうが 玉ねぎ にんにく だけのこ 干し椎茸	さとう かたくり粉	ごま油		トウバンジャン しょうゆ 塩
12	火		コッペパン					パン		899 38.9	
			ファイバーハンバーグ	牛肉 豚肉 豆腐 たまご			玉ねぎ レモン	麦 かたくり粉 パン粉 さとう			塩 こしょう しょうゆ みりん
			ブロッコリーの塩ゆで				ブロッコリー				塩
			かぼちゃスープ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ パセリ	玉ねぎ	じゃがいも			ホワイトルウ 鶏だし 塩 こしょう
13	水		ご飯					米		820 36.2	
			ホキのマヨネーズ焼き	ホキ		パセリ	玉ねぎ		マヨネーズ		塩 こしょう
			うのはな煮	おから 鶏肉 ちくわ		にんじん ねぎ		さとう (こんやく)	油		しょうゆ けずり節
			八宝菜	豚肉 うすら卵 いか		にんじん	玉ねぎ 干し椎茸 だけのこ 白菜 しょうが	かたくり粉	油		塩 こしょう しょうゆ 酒 鶏だし みりん
14	木		きなこ揚げパン	きなこ				パン さとう	油		813 35.5
			若鶏の黒みつ焼き	鶏肉 みそ			しょうが	黒ざとう		酒 しょうゆ	
			水菜サラダ			にんじん 水菜	大根	さとう	油	酢 しょうゆ こしょう	
			たまごスープ	豚肉 たまご	わかめ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	かたくり粉		鶏だし しょうゆ 塩 こしょう	
15	金		ご飯					米		794 31.7	
			豚キムチ	豚肉			白菜キムチ もやし 玉ねぎ	さとう	油		しょうゆ 塩 こしょう
			ごま酢あえ			ほうれんそう にんじん	白菜	さとう	ごま		しょうゆ 酢
			みそ汁	みそ 豆腐 油揚げ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ	さつまいも			煮干し
18	月		減量わかめご飯		わかめ			米		2年生 リクエスト 給食	
			鶏肉のからあげ	鶏肉				片栗粉	油		しょうゆ 酒
			ポテトサラダ			にんじん	コーン きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ		
			うどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	大根 干し椎茸	うどん			煮干し しょうゆ 酒 塩 みりん
			プリン					プリン			
19	火		コッペパン					パン		824 36.0	
			鶏肉のジンジャーソース焼き	鶏肉			しょうが	さとう			塩 こしょう しょうゆ 酢 酒
			キャベツのレモンあえ				キャベツ きゅうり もやし レモン	さとう			しょうゆ
			秋の香りシチュー	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	しめじ 玉ねぎ	さつまいも			ホワイトルウ 鶏だし 塩 こしょう

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主な材料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
				【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物		脂質	調味料
20	水	牛乳	ご飯					米		835 33.3	
			きびなごの南蛮漬	きびなごから揚げ		にんじん ピーマン	玉ねぎ	さとう	油		しょうゆ みりん 酢
			おひたし	かつお節		こまつな	白菜 えのきだけ	さとう			しょうゆ
			厚揚げのみそ炒め	鶏肉 厚揚げ みそ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ 干し椎茸	さとう (こんにく)	油		しょうゆ 酒 みりん 塩
21	木	牛乳	裸麦パン					裸麦パン		804 33.4	
			豚肉のアップルソース	豚肉			しょうが 玉ねぎ クリスタルアップル				塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん
			大根ツナサラダ	ツナ			大根 キャベツ				塩 こしょう しょうゆ
			白菜と肉団子のスープ	ミートボール		にんじん	白菜 玉ねぎ もやし チンゲン菜				鶏だし しょうゆ 塩 こしょう
22	金	牛乳	さといもカレー (麦ご飯)					米 麦		779 28.3	
			さといもカレー (ルウ)	豚肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも さといも	油		カレールウ ケチャップ ソース しょうゆ
			野菜たっぷり卵焼き	たまご ハム	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	玉ねぎ				塩 こしょう
			こまつなのじゃこ炒め		しらす干し	こまつな	キャベツ		油		しょうゆ 塩 こしょう
25	月	牛乳	ご飯					米		834 24.9	
			カリカリがんも	豆腐 たまご ツナ		ねぎ	玉ねぎ コーン しょうが さくらげ	コーンフレーク てんぷら粉 さとう	ごま 油		塩 しょうゆ
			ひじきサラダ		ひじき		白菜 きゅうり レモン	さとう	オリーブ油		酢 しょうゆ 塩 こしょう
			切干大根のうま煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ 切干大根	じゃがいも さとう	油		煮干し しょうゆ 酒 みりん
26	火	牛乳	コッペパン					パン		796 34.8	
			とんかつ	豚肉 たまご				パン粉 小麦粉	油		塩 こしょう
			ポテトサラダ			にんじん	きゅうり 玉ねぎ	じゃがいも	マヨネーズ		塩 こしょう
			海の幸スープ	あさり いか	わかめ		玉ねぎ エリンギ もやし チンゲン菜	かたくり粉			鶏だし しょうゆ 塩 こしょう
27	水	牛乳	クロワッサン					クロワッサン			
			照り焼きチキン	鶏肉			しょうが				しょうゆ みりん 酒
			おひたし	かつお節		こまつな	キャベツ				しょうゆ みりん
			コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	グリンピース コーン たまねぎ	じゃがいも			塩 こしょう
29	金	牛乳	ご飯					米		798 34.1	
			さばのごまみそ焼き	さば みそ			しょうが		ごま		酒 しょうゆ みりん
			酢の物		わかめ しらす干し		もやし きゅうり	さとう			酢 しょうゆ
			さといものそぼろ煮	厚揚げ 鶏肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	さといも さとう	油		しょうゆ 酒

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

11月24日は「和食の日」

～和食の4つの特徴～

一般社団法人 和食文化国民会議では、11月を「和食月間」とし、11月24日は1124=イニホンシヨクとの語呂合わせから「和食の日」と制定しています。和食は、食材を無駄なく使うための調理法の工夫や、四季を味わうための盛り付けなど、さまざまな特徴があります。また、一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。他にも、お正月などの行事に合わせた特別なごちそうは、日本の文化をはぐくんできました。

①自然の恵みの食材 と、調理 や保存 の工夫

多彩な食材

調理技術・道具



③旬の食材と季節を楽しむ盛り付け



②栄養バランスがいい一汁三菜 ・ うま味 (だし) の活用



④正月などの年中行事の特別な料理



栄養士から

実りの秋、食欲の秋ですね。みなさん、今はどの季節でも美味しいものを、お腹いっぱい食べられています。昔は満足に食事が食べられないこともあり。不自由なく食べられることに感謝して、好き嫌いをなく何でも食べてみましょう。そして元気に体を動かしたり、読書をしたりして、秋を楽しみましょう。心も体も成長できますように、調理員さんと一緒に応援していますよ！

