

令和6年度 11月学校給食献立表

歴木 中学校

大牟田市中学校給食センター

日付 曜日	献立名		使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
			おもに体の組織をつくる (赤のグループ)		おもに体の調子を整える (緑のグループ)		おもにエネルギーになる (黄のグループ)		たんぱく質 (g)
	主食	主菜・副菜	1群 (魚、肉、卵、 豆、豆製品)	2群 (牛乳、小魚、 海藻)	3群 (緑黄色 野菜)	4群 (その他の野菜、 果物)	5群 (穀類、芋類、 三温糖)	6群 (油脂)	炭水化物 (g)
1 (金)	ごはん	白身魚の辛子マヨネーズ焼き ひじきの炒め物 小松菜のみそ汁	白身魚 油揚げ てんぷらみそ	牛乳 ひじき わかめ	人参 いんげん 小松菜	干しいたけ 玉ねぎ	米 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	774 31.4 109.2
5 (火)	ごはん	みそおでん 五色和え	とり肉 ちくわ 厚揚げみそ ハムいか	牛乳 昆布	人参	キャベツ きゅうり 大根	米 こんにゃく さといも 砂糖	ごま油	806 34.9 118.2
6 (水)	カレー ライス	フルーツヨーグルト	牛肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご みかん パイン 黄桃 ナタデココ	米 白麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 バター	890 30.4 136.8
7 (木)	セルフ サンド	豆のクリームスープ	ツナ 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ 調理用牛乳 生クリーム	チンゲン菜 人参	キャベツ 玉ねぎ	胚芽食パン	ノンエッグマヨネーズ サラダ油	764 30.1 79.7
8 (金)	混ぜ ごはん	枝豆と豆腐のメンチカツ もやしと人参の炒め物 肉団子汁	油揚げ つくね 豆腐	牛乳	人参 いんげん 小ねぎ	切り干し大根 玉ねぎ 干しいたけ もやし えのきたけ えだまめ	米 砂糖 小麦粉 パン粉 はるさめ	サラダ油	857 24.3 116.6
11 (月)	ごはん	チキン南蛮 ブロッコリー キャベツのみそ汁 一食タルタルソース	とり肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー 小ねぎ	キャベツ	米 でん粉 砂糖	タルタルソース	860 32.7 111.9
12 (火)	ごはん	豚キムチ かき玉汁	ぶた肉 卵	牛乳	にら 人参 小松菜	キムチ 玉ねぎ しめじ にんにく 干しいたけ	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	771 31.8 109.0
13 (水)	期末考査のため給食中止 								
14 (木)	期末考査のため給食中止 								
15 (金)	わかめ ごはん	とり肉の七味煮 三絲湯	とり肉 厚揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ にんにく 干しいたけ	米 砂糖 でん粉 はるさめ	サラダ油 ごま油 ごま	854 32.9 117.4
18 (月)	ごはん	マーボー豆腐 中華サラダ	豆腐 豚ひき肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	779 27.0 119.5
19 (火)	食育の日 ごはん	鮭のフライ いんげんともやしの炒め物 きのこのみそ汁 一食のり佃煮 みかん	鮭 油揚げ みそ	牛乳 わかめ のり佃煮	いんげん 小ねぎ	もやし 玉ねぎ しめじ えのきたけ みかん	米 パン粉 小麦粉	サラダ油	784 31.6 126.6
20 (水)	麦ごはん	レバーのケチャップ和え 大根と豆のサラダ あっさりカレースープ	レバー 大豆 ベーコン	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ 大根	米 白麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油	822 27.7 115.9
21 (木)	パン	クリームシチュー かむカルサラダ	とり肉 大豆 ハム	牛乳 しらす干し チーズ	人参	玉ねぎ きゅうり コーン	普通パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	864 37.4 91.9
22 (金)	雑穀 ごはん	ヤンニョムチキン コーンともやしの炒め物 わかめスープ	とり肉	牛乳 わかめ	小ねぎ	にんにく しょうが コーン もやし 玉ねぎ	米 雑穀 小麦粉 でん粉 はちみつ 砂糖	サラダ油 ごま	831 30.5 109.5
25 (月)	和食の日 ごはん	さばの煮付け 酢の物 けんちん汁	さば とうふ	牛乳 わかめ しらす干し	人参 大ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう 大根	米 砂糖 でん粉 さといも こんにゃく	ごま サラダ油	791 34.7 113.6
26 (火)	いりこだしの日 ごはん	豚肉と大豆の磯煮 大根のみそ汁	ぶた肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	人参 小ねぎ	大根	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油	814 31.9 118.1
27 (水)	麦ごはん	すき焼き むらくも汁 りんごゼリー	牛肉 厚揚げ 卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	大ねぎ 人参	えのきたけ 玉ねぎ 白菜	米 白麦 こんにゃく 砂糖 でん粉 りんごゼリー	サラダ油	764 34.0 113.2
28 (木)	パン	とり肉と豆の照り煮 野菜スープ	とり肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参	しょうが 枝豆 玉ねぎ	普通パン でん粉 じゃがいも マーマレード	サラダ油	874 39.0 93.6
29 (金)	しめじ ごはん	みそうどん のり酢和え 元気ヨーグルト	油揚げ ぶた肉 みそ卵	牛乳 のり ヨーグルト	人参 大ねぎ 小松菜	しめじ 玉ねぎ もやし 白菜	米 うどん 砂糖	サラダ油	772 29.7 125.1

※牛乳は毎日提供します。また、学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。

～給食でいりこだしを味わってみよう～

「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、11年がたちました。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、「だし」のうま味は、和食の味の基本と言えます。
大牟田市の給食のみそ汁は「さば節のだし」で作っています。しかし、日本人であるみなさんに色々な「だし」を味わい、和食文化を考えるきっかけにしてほしいことから、いつもと違う「いりこだし」を使ったみそ汁を今月の「いりこだしの日」に提供します。いつもの給食のみそ汁との味の違いを比べてみて下さいね。

いりこ

いわし等の小魚をゆでて乾燥させたもの。うま味成分のイノシン酸を多く含む。コクがあり、みそ汁のだしによく合う。最近では、ラーメンのだしにもよく使われる。

さば節

脂肪分が少ないごまさばを煮た後に煙でいぶしたもの。香りがあっさりしており、甘みがありコクのある濃厚なだしが出る。