

# 令和5年度 11月 学校給食献立表

橘 中学校

大牟田市中学校給食センター

日	曜	献立名			おもな材料と体内での働き						エネルギー (Kcal) 炭水化物 (g) タンパク質 (g)
					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)		
					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、いも類、 砂糖)	6群 (油脂)	
主食	牛乳	副食									
1	水	ごはん	○	鶏肉の七味煮 もずく汁	鶏肉、豆腐 厚揚げ 卵	牛乳 もずく	にんじん いんげん 小ねぎ	たまねぎ にんにく	米 でん粉 砂糖	菜種油 ごま ごま油	835 110.1 35.4
2	木	ごはん	○	レバーのケチャップ和え ごぼうサラダ あっさりカレースープ	鶏レバー ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう	米 砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま マヨネーズ	877 125.5 26.8
6	月	ごはん	○	焼き肉 いんげんともやしの炒め物 白菜のみそ汁	牛肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	いんげん 小ねぎ	白菜、たまねぎ にんにく、もやし りんご	米 砂糖	菜種油 ごま ごま油	844 107.8 35.6
7	火	ごはん	○	白身魚の辛子マヨネーズ焼き 茎わかめのサラダ チンゲン菜のスープ	白身魚 ベーコン	牛乳 茎わかめ	にんじん チンゲン菜	コーン きゅうり たまねぎ	米 砂糖	菜種油 ごま、ごま油 マヨネーズ	766 102.8 28.1
8	水	麦ごはん	○	鶏肉のごまみそがらめ 野菜のおかか炒め すまし汁	鶏肉 かつおぶし みそ	牛乳	にんじん 小ねぎ	キャベツ しょうが、玉ねぎ 干しいたけ	米、ふ、砂糖 麦、でん粉 小麦粉	菜種油 ごま	831 106.0 32.7
9	木	混ぜごはん	○	ししゃもフライ キャベツと人参の炒め物 白玉と枝豆のすまし汁	油揚げ 鶏肉	牛乳 ししゃも	にんじん いんげん	キャベツ、枝豆 干しいたけ 切り干し大根	米、小麦粉 パン粉 砂糖、白玉餅	菜種油	885 120.1 32.2
10	金	ミルク パン	○	チリコンカン 野菜スープ 柿	牛ひき肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく 柿	パン じゃがいも 砂糖	菜種油 オリーブ油	843 116.6 34.1
13	月	ごはん	○	いわしのかば焼き もやしとにんじんの炒め物 けんちん汁	いわし 豆腐	牛乳	にんじん 大ねぎ	ごぼう 大根、もやし 大ねぎ	米、砂糖、小麦粉 こんにやく さといも	菜種油	817 116.6 29.3
14	火	ごはん	○	すき焼き ひじきのサラダ	牛肉 厚揚げ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん 大ねぎ	白菜、コーン えのきたけ キャベツ	米 こんにやく 砂糖	菜種油 ごま油	766 111.8 30.7
15	水	<b>期末考査の為 給食中止</b>									
		<b>食育の日</b>									
16	木	しめじ ごはん	○	肉うどん 里芋コロッケ みかん	牛肉	牛乳	にんじん 大ねぎ	しめじ たまねぎ みかん	米、砂糖、小麦粉 うどん麺 里いも、パン粉	菜種油	808 124.3 29.8
17	金	メキシカン ビーフ サンド	○	豆のクリームスープ	牛肉 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん チンゲン菜 トマト	たまねぎ にんにく キャベツ	パン 砂糖	菜種油	805 93.0 38.8
20	月	ごはん	○	キムチチゲ グリーンサラダ 元気ヨーグルト	豚肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にら 大ねぎ ブロッコリー	キムチ、きゅうり キャベツ、しめじ コーン、にんにく えのきたけ、白菜	米 砂糖	菜種油	796 119.1 30.9
21	火	ごはん	○	さばのみそ煮 きんぴらごぼう えび団子汁	さば みそ えび団子	牛乳	いんげん 小ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが	米 春雨 砂糖	菜種油 ごま	838 121.3 36.8
22	水	麦ごはん	○	家常豆腐 むらくも汁 アセロラゼリー	豚肉、みそ 厚揚げ、卵 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ 干しいたけ にんにく、玉ねぎ	米、麦、砂糖 でん粉 アセロラゼリー	菜種油	774 112.6 32.0
24	金	胚芽パン	○	豚肉のカレー炒め えび入りポタージュ ソフトチーズ	豚肉、えび 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ たまねぎ エリンギ	胚芽パン じゃがいも 砂糖	菜種油	887 93.2 43.2
27	月	<b>校内マラソン大会の為 給食中止</b>									
		<b>和食の日</b>									
28	火	ごはん	○	肉団子のうま煮 キャベツの昆布和え 鮭の粕汁	鶏つくね 油揚げ 鮭、みそ	牛乳 昆布	にんじん 大ねぎ	キャベツ 大根	米、砂糖 でん粉	菜種油	797 119.3 25.6
29	水	麦ごはん	○	味噌おでん のり酢和え	鶏肉、錦糸卵 竹輪、厚揚げ うずら卵、みそ	牛乳 昆布 のり	にんじん 小松菜	大根 もやし	米、麦 こんにやく 里いも、砂糖	菜種油	765 110.2 32.5
30	木	チキン ライス	○	きびなごのカリカリフライ ブロッコリーサラダ 切り干し大根のスープ	鶏肉 ベーコン きびなご	牛乳 しらす	にんじん ブロッコリー 小ねぎ	切り干し大根 たまねぎ、しめじ コーン	米、砂糖 春雨 でん粉	菜種油	820 108.2 29.8

※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。

カルシウムが不足すると、将来、骨がもろくなる骨そしょう症になりやすくなるよ。10代のうちにしっかりとって、カルシウム貯金をしよう！

## 牛乳でカルシウムをとろう

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚や小松菜などの青菜にも多く含まれていますが、牛乳はさらにカルシウムの吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳が、カルシウムの補給に便利です。



# 令和5年度 11月 学校給食盛付表

橋中学校

大牟田市中学校給食センター


～11月は「食育・地産地消月間」です～

福岡県では、おいしい農林水産物が季節毎に、たくさん作られています。私たちが住む福岡県の地場産物を知り、実際に食べておいしさを知りましょう。

11月の給食に登場します。残さず食べて、地元の生産者さんを応援しよう！

## 福岡県の地場産物



<p><b>6日(月)</b></p> <p>牛乳</p> <p>焼き肉 いんげんともやしの炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 白菜のみそ汁</p>	<p><b>7日(火)</b></p> <p>牛乳</p> <p>白身魚の辛子マヨネーズ焼き 茎わかめのサラダ</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん チンゲン菜のスープ</p>	<p><b>8日(水)</b></p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のごまみそがらめ 野菜のおかか炒め</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 麦ごはん すまし汁</p>	<p><b>9日(木)</b></p> <p>牛乳</p> <p>ししゃもフライ (3尾) キャベツと人参の炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 混ぜごはん 白玉と枝豆のすまし汁</p>	<p><b>3日(金)</b></p> <p>文化の日</p> <p>小皿 柿 牛乳</p> <p>大皿 チリコンカン</p> <p>小碗 野菜スープ</p>
<p><b>13日(月)</b></p> <p>牛乳</p> <p>いわしのかば焼き もやしとにんじんの炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん けんちん汁</p>	<p><b>14日(火)</b></p> <p>牛乳</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>小皿</p> <p>大碗 大皿 ごはん すき焼き</p>	<p><b>15日(水)</b></p> <p>期末考査の為 給食中止</p>	<p><b>16日(木)</b></p> <p>食育の日</p> <p>牛乳</p> <p>里もコロッケ みかん</p> <p>小皿</p> <p>小碗 大碗 しめじごはん(少) 肉うどん</p> <p>いつもより少なめです 食缶が2つおきます</p>	<p><b>17日(金)</b></p> <p>牛乳</p> <p>メキシカンビーフ 線キャベツ</p> <p>大皿</p> <p>はさんで食べる</p> <p>スライスチーズ</p> <p>小碗 豆のクリームスープ</p> <p>パン</p> <p>メキシカンビーフサンド</p>
<p><b>20日(月)</b></p> <p>牛乳</p> <p>元気ヨーグルト</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>小皿</p> <p>大碗 大皿 ごはん キムチチゲ</p>	<p><b>21日(火)</b></p> <p>牛乳</p> <p>さばのみそ煮 きんぴらごぼう</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん えび団子汁</p>	<p><b>22日(水)</b></p> <p>牛乳</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>家常豆腐</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 麦ごはん むらくも汁</p>	<p><b>23日(木)</b></p> <p>勤労感謝の日</p> <p>給食に携わっているたくさんの方、そしてただ命に感謝しましょう</p>	<p><b>24日(金)</b></p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のカレー炒め</p> <p>大皿</p> <p>ソフトチーズ</p> <p>小碗 えび入りポタージュ</p> <p>胚芽パン</p>
<p><b>27日(月)</b></p> <p>校内マラソン 大会のため 給食中止</p>	<p><b>28日(火)</b></p> <p>牛乳</p> <p>和食の日</p> <p>肉団子のうま煮 キャベツの昆布和え</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 鮭の粕汁</p>	<p><b>29日(水)</b></p> <p>牛乳</p> <p>のり酢和え</p> <p>小皿</p> <p>大碗 小碗 麦ごはん 味噌おでん</p>	<p><b>30日(木)</b></p> <p>牛乳</p> <p>きびなごのカリカリフライ (5尾ほど) ブロッコリーサラダ</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 チキンライス 切り干し大根のスープ</p>	<p><b>「和食の日」</b></p> <p>和食は、一汁三菜を基本として栄養バランスがよい、季節や地域の食材を使う、年中行事との密接な関わりがある、などの特徴があります。この日は、和食や日本の伝統的な食文化についてみんなで考えてみませんか。</p> 

※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。