



## 11月予定献立表

中央中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					血や肉や骨になる	熱や力になる	身体の調子を整える		
4	火	麦ご飯	牛乳	豚汁 千草焼き ざん豆 (だし: 煮干)	牛乳 豚肉 豆腐 卵 大豆 こんぶ (だし: 煮干)	米 麦 さといも 油 砂糖	こんにゃく 大根 人参 ごぼう 白菜 ねぎ しょうが 切干大根 しいたけ いんげん	760 32.5	秋がだんだん深まり寒さも感じるようになります。 この時期おいしくなるのが根菜類。
5	水	麦ご飯 (少なめ)	牛乳	きつねうどん 大根とわかめのサラダ アーモンド田作り	牛乳 油揚げ かまぼこ わかめ いりこ (だし: かつお節 昆布)	米 麦 砂糖 うどん ごま ごま油 アーモンド	人参 しいたけ ねぎ 大根	758 28.1	
6	木	コッペパン	牛乳	押麦入りチリトマトスープ 魚のコーンマヨネーズ焼き レタスとチーズのサラダ	牛乳 ミートボール 大豆 赤魚 チーズ	パン 麦 ジャガイモ 砂糖 油 マヨネーズ パン粉	たまねぎ 人参 枝豆 コーン ブロッコリー ホールトマト パセリ レタス キャベツ きゅうり	757 35.8	体の中から体を温める効果があります。
7	金	親子丼	牛乳	ツナと炒り大豆のサラダ みかん	卵 鶏肉 凍り豆腐 かつお節 牛乳 ツナ いり大豆 (だし: かつお節)	米 麦 でんぶん マヨネーズ	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン みかん	763 34.2	
10	月	麦ご飯	牛乳	豆腐のみそ汁 チキン南蛮 野菜の甘酢和え	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 鶏肉 卵 (だし: 煮干)	米 麦 小麦粉 油 砂糖	たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	821 34.1	
11	火	ビーフピラフ	牛乳	秋のあっさりきのスープ さつまいものマヨチーズサラダ	牛肉 牛乳 チーズ	米 麦 油 さつま芋 アーモンド マヨネーズ	たまねぎ パセリ 白菜 人参 しめじ えのきたけ しいたけ こまつな	673 21.7	17日 さんま 秋の味覚を代表するようなさんまを蒲焼にします。 今年は豊漁だったようです。
12	水	麦ご飯	牛乳	魚そうめん汁 さんまみぞれ煮 れんこんのバター炒め	牛乳 豆腐 魚そうめん さんまみぞれ煮 ベーコン (だし: かつお節 昆布)	米 麦 バター	人参 ねぎ えのきたけ れんこん 枝豆	736 27.4	
13	木	米粉パン	牛乳	ミネストローネスープ 手作りロッケン レタス	牛乳 ミートボール 牛ひき肉 卵 ひよこ豆 大豆ミート	パン マカロニ 砂糖 オリーブ油 ジャガイモ 油 小麦粉 パン粉	たまねぎ 人参 キャベツ セロリ いんげん ホールトマト レタス	795 33.0	
14	金			★宇城地区音楽会のため 給食はお休みです★					
17	月	まごわやさしい和食の日	牛乳	ま: あげ 豆腐 ご: ごま わ: わかめ や: 野菜 さ: さんま い: さといも				773 27.8	21日 みそまめ 美里町の郷土料理です。大豆を油で揚げて、甘くしたみそとからめます。
18	火	麦ご飯	牛乳	春雨と卵のスープ 花しゅうまい 切干大根の中華サラダ	牛乳 卵 豚ひき肉 糸かまぼこ 花しゅうまい 切干大根の中華サラダ	米 麦 はるさめ ごま油 ごま ぎょうざの皮 でんぶん 砂糖	キャベツ 人参 たまねぎ ねぎ きくらげ グリンピース きゅうり 切干大根	742 27.7	28日 スーパーカレー 北海道の薬膳スーパークリー屋さんが発祥です。ご飯をスプーンによそいスープをくつて食べるとおいしいです。
19	水	麦ご飯	牛乳	ふるさとくまさんデー:郷土料理をしたり、地域の産物を使ったりします。	おでん れんこんサラダ のりかつおふりかけ	牛乳 鶏肉 厚揚 うずらの卵 昆布 かまぼこ 竹輪 がんもどき ツナ (だし: かつお節) ふりかけ	米 麦 さといも ごま マヨネーズ 砂糖	736 30.3	
20	木	コッペパン	牛乳	スパゲティナポリタン	牛乳 ベーコン チーズ ツナ ひじきのカレーマヨサラダ	米粉パン 油 ジャガイモ スパゲティ マヨネーズ	人参 たまねぎ ピーマン 枝豆 ホールトマト マッシュルーム	781 29.4	
21	金	麦ご飯	牛乳	団子汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 揚げ出し豆腐のカニカマあん みそ豆	米 麦 小麦粉 白玉粉 さといも 砂糖 でんぶん 油	大根 人参 ごぼう しいたけ ねぎ 枝豆	787 30.4	24日 和食の日 「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に「和食; 日本の伝統的な食文化」として登録されました。
25	火	麦ご飯	牛乳	汁ビーフン 鶏とごぼうのビリ辛揚 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ とりにく レバー	米 麦 ビーフン 油 小麦粉 でんぶん 砂糖 ぶどうゼリー	人参 たまねぎ もやし ごぼう チンゲンサイ ねぎ	779 28.1	
26	水	ハヤシライス	牛乳	ブロッコリーの マスタードマヨサラダ	豚肉 牛乳 卵	米 麦 ジャガイモ 油 マヨネーズ	人参 たまねぎ しめじ トマト ブロッコリー	794 27.5	
27	木	クッキートースト	牛乳	ポトフ てつカルサラダ	牛乳 鶏肉 ミートボール ツナ ひじき	パン マーガリン 砂糖 小麦粉 じゃがいも 油 すりごま	人参 キャベツ たまねぎ こまつな れんこん	773 28.6	
28	金	スープカレー	牛乳	ツナピーンズサラダ 1食ヨーグルト	鶏肉 牛乳 ささみ ヨーグルト 大豆・大福豆・金時豆	米 麦 ジャガイモ 油 砂糖 オリーブ油	たまねぎ 人参 かぼちゃ しめじ ホールトマト きゅうり レタス	748 27.8	※給食では17日にはまごわやさしい和食の日が登場します。

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

