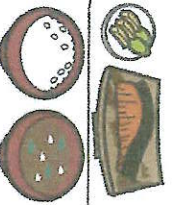


令和6年11月 給食献立表 松島中学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質	
					主に工ナリピーンになる	主に体の繊維をつくる	主に体の調子を整える		
1	金	ポーカカレーライス		チキンサラダ	米 麦	じゃがいも 油	豚肉 牛乳 とりさき身チヤンソウ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース レタス きゅうり キャベツ	806 26.7
5	火	ミルクパン		ポトフ 枝豆サラダ	じゃがいも 油 オリーブ油 ミルクパン	牛乳 ウインナー ベーコン 枝豆 ハム	たまねぎ にんじん しめじ いんげん コーン キャベツ	805 29.0	
6	水	中華料理		ハンバーグステーキ	米 麦 でんぷん ごま油 油 砂糖 はるさめ	豚肉 ねぎ えび いりか足 かまぼこ 牛乳 ハム 卵	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ ねぎ きゅうり もやし	765 30.8	
7	木	手作りメロンパン		かぼちゃフライ レタス 春雨スープ	油 精製春雨 コツレツパン/バター 砂糖 小麦粉	牛乳 豚肉 かまぼこ 卵	かぼちゃがけ レタス たまねぎ にんじん 白菜 きくらげ ねぎ コーン	770 22.8	
8	金	鶏釜飯		ちやんこ鍋 かみかみあえ	米 にんじやく 砂糖 油 うどん めん	鶏肉 枝豆 あげ 牛乳 このしろ いわし みそ 豆腐 さきいか ちりめん	れんこん ごぼう にんじん しいたけ しょうが 白菜 ねぎ えのきたけ だいこん きゅうり キャベツ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ほうれん草 でんぷん	763 36.7 748 24.4	
11	月	麦ごはん		肉じゃがコロッケ でんぷん酢あえ かきたま汁	米 麦 牛乳 コロッケ 油 砂糖 でんぷん	牛乳 ちくわ 卵 かまぼこ かつおぶし 削り節	たまねぎ きゅうり にんじん ワッショルム 酢 ピーマン にんにく トマト シュールズ みかん	755 36.8	
12	火	ツツたまサンド		ス/ワ/チイミートソース みかん	食パン ス/ワ/チイ 砂糖 油	牛乳 豚肉 わかめ かまぼこ ミンクスピーズ	たまねぎ にんじん パセリ コーン フロッコリー きゅうり	755 36.8	
13	水	白ごはん		回鍋肉 わかめスープ さつまいも唐揚げ	米 砂糖 ごま油 でんぷん 油 ごま さつまいも	牛乳 豚肉 わかめ かまぼこ かまぼこ	たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	817 28.8	
14	木	食パン		はちみつ コーンポタージュ フロッコリーサラダ	食パン ハネーソルト じゃがいも 油 砂糖	牛乳 ベーコン ハム	たまねぎ にんじん パセリ コーン フロッコリー きゅうり	743 25.5	
15	金	白ごはん		ビーマン肉詰めフライ コールスロー すまし汁	米 パン粉 油 砂糖 オリーブ油 小麦粉	牛乳 豚肉 豚肉 卵 豆腐	たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	869 35.5	
18	月	麦ごはん		鶏のから揚げ かつおあえ キャベツ 豆腐のみそ汁	食パン うどん 麺 しらたき 砂糖 油 ちくわ さつまいも(凍し切干)	牛乳 厚揚げ 豚肉 枝豆 とりさき身チヤンソウ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	864 37.1	
19	火	食パン		うどんすき 和風サラダ さばもち	食パン うどん 麺 しらたき 砂糖 油 ちくわ さつまいも(凍し切干)	牛乳 厚揚げ 豚肉 枝豆 とりさき身チヤンソウ	たまねぎ にんじん 白菜 ねぎ しいたけ えのきたけ きゅうり ほうれん草	715 30.7	
20	水	野菜炒め		さといもを蒸る煮 とろろ汁	米 砂糖 ごま さといも 油 にんにく	ちりめん 牛乳 鶏肉 厚揚げ 豆腐 わかめ	のさね 茹でたまご にんじん いんげん たまねぎ しょうが えのきたけ ねぎ	860 31.7	
21	木	黒糖パン		クリームシチュー ほうれん草サラダ	黒糖パン じゃがいも 米粉 ワカロニ ソーカリン サラダ油	クリーム 牛乳 鶏肉 ベーコン	パチナ たまねぎ にんじん グリーンピース コーン ほうれん草 しめじ エリンギ	830 29.2	
22	金	白ごはん		さばのシーアス煮 もやしのごまあえ のっぺ汁	米 砂糖 ごま ごま油 さといも ごんにやく でんぷん 油	牛乳 さば 鶏肉 厚揚げ	しょうが もやし キャベツ ねぎ にんじん だいこん しいたけ	814 34.3	
25	月	大豆の香味ごはん		いわし生煮 ゆずあえ キャベツ 豆腐のみそ汁	米 砂糖 油 パン粉	大豆 豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 いわし わかめ あげ みそ	にんにく しょうが ねぎ ひじき にんじん エリンギ たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ だいこん	867 34.5	
26	火	焼きいもパン		たらこス/ワ/チイ ピーズサラダ	パン生地 さつまいも パター 砂糖 ごま ス/ワ/チイ 油	牛乳 ベーコン ちりめん たらこ むぎえび ハム 大豆	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ きゅうり キャベツ	782 32	
27	水	麦ごはん		じゃがいもの佃煮 ピーナツあえ しそかつおぶしりかけ	米 麦 じゃがいも にんにく 砂糖 油 ピーナツ	牛乳 鶏肉 厚揚げ たろろ ハム かりかけ	にんじん いんげん ひじき だいこん キャベツ きゅうり コーン	808 28.4	
28	木	丸パン		肉団子スープ 卵サラダ 黒豆きなこクリーム	丸パン(カット) 緑豆春雨 油 砂糖 チキナー コマクリーム	牛乳 ミートボール かまぼこ 卵 ハム	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ コーン きゅうり	823 29.7	
29	金	バターピーズスパイス		ちりめんサラダ	米 麦 油	鶏レバー 大豆 牛乳 ちりめん	たまねぎ にんじん グリーンピース ワッショルム にんにく レタス きゅうり	829 26.6	

～11月は和食月間です～
五穀豊穡(ごこくほうじよう)：穀物などの農作物が豊作に成る秋の季節を迎え、日本の食文化によって大変重要な時期である秋の日に、改めて日本の食文化を再直し、和食文化を守り伝えていくことの大切さについて考える日として、11月24日を「和食の日」として制定し、11月を和食月間と位置づけられます。和食のよさを再発見する月にしましょう。



★食料スキュー★

今月の食料スキュー献立は、20(水)のチヨコグリーンです。12月に賞味期限を迎える商品です。おいしく食べて、残らずに！食品ロス！

★今月の粗土料理★

「こぼさず」は、天竺の伝説的なおやつです。「こぼさず」は「こぼさず」という意味です。さつまいもを1～2cmの小さく切って干したものを「こぼさず」の完成です。



☆今月の手作り☆

7(水)メロンパン
13(金)ピーマン肉づめ
26(火)焼きいもパン

