

学校給食予定献立表



日	献立名/盛り付け表	黄の仲間：熱や力の基になる		赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立のねらい
		穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物		
4火	みかん 海藻サラダ スイーツロールパン 五目あんかけ アモンド小魚 焼きそば	スイーツロールパン 中華麺 砂糖 片栗粉	油 ごま ごま油 アーモンド	豚肉 うずら卵	牛乳 かえり 海藻ミックス	にんじん 小松菜	キャベツ もやし 生姜 たけのこ しいたけ きゅうり コーン みかん	780 kcal 27.1 g 32.6 g 3.3 g	給食が できるまで
5水	ししゃもの磯辺揚げ 野菜のぼん酢醤油あえ 納豆 みそ 麦ご飯 ひじきと 厚揚げの煮物	米 大麦 砂糖 薄力粉	油	納豆 大豆 かつお節 豚肉 みそ ちくわ 厚揚げ	牛乳 ししゃも 青のり ひじき	食べて菜 にんじん 枝豆	キャベツ ごぼう 生姜	815 kcal 37.4 g 25.4 g 2.5 g	納豆の 良さ
6木	柿 はまのちのり焼き 野菜のちりめんあえ 麦ご飯 じゃがいも もずく みそ汁	米 大麦 砂糖 じゃがいも		はまのちのり 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん もずく	食べて菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 柿	784 kcal 33.1 g 23.3 g 2.4 g	果魚： はまのち
7金	ファイバーサラダ マカロニグラタン ミニトマト ミルクパン	ミルクパン マカロニ 薄力粉 じゃがいも	油 ごま	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 ちりめん チーズ	にんじん ブロッコリー ミニトマト トマト キャベツ コーン にんにく	玉ねぎ エリンギ れんこん ごぼう	831 kcal 33.8 g 29.9 g 3.1 g	よい歯の日 (11/8)
10月	ミルクかりんとう 青菜のごまドレッシングあえ あぶたま丼(麦ご飯) 具をのせて 食べよう！ あぶたま丼(具)	米 大麦 砂糖 さつまいも	油 ごま	ちくわ 油揚げ 卵	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 食べて菜 葉ねぎ	玉ねぎ しいたけ キャベツ コーン	844 kcal 28.1 g 26.3 g 2.1 g	地産産物： 食べて菜
11火	みかん ポテトサラダ フレンチ トースト 野菜スープ	食パン 砂糖 じゃがいも	油 バター エッグフリーマーガリン	卵 ハム 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ みかん	731 kcal 28.1 g 24.5 g 2.9 g	手作りの良さに ついて知ろう
12水	ミニトマト チキン カレーライス 元氣サラダ ココア豆	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油	鶏肉 かつお節 大豆	牛乳 脱脂粉乳 昆布	にんじん 枝豆 ミニトマト トマト キャベツ きゅうり コーン	玉ねぎ にんにく しめじ エリンギ	799 kcal 29.4 g 20.1 g 2.5 g	カレーライスの 発祥
13木	いわしのかば焼き ツナとキャベツの からしあえ いわし丼(麦ご飯) 具をのせて 食べよう！ 豆腐と わかめの みそ汁	米 大麦 砂糖 薄力粉 片栗粉	油 ごま ごま油	いわし ツナ 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト わかめ	葉ねぎ にんじん チンゲン菜	生姜 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ しめじ	793 kcal 31.8 g 22.7 g 2.5 g	いわしの 栄養
14金	柿 わかめサラダ 瀬戸の香り揚げ バターロールパン じつぽううどん	バターロールパン うどん 砂糖 さといも 薄力粉 片栗粉 さつまいも	油 ごま ごま油	鶏肉 油揚げ 大豆 卵	牛乳 青のり わかめ かえり	にんじん 葉ねぎ	ごぼう 大根 玉ねぎ しいたけ しめじ 柿 キャベツ コーン	737 kcal 30.0 g 26.3 g 3.3 g	旬：柿
17月	みかん 秋鮭のきのこあんかけ 小松菜のごまあえ わかめ ごぼん かきたま汁	米 大麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	鮭 かつお節 豆腐 卵	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん 食べて菜	しいたけ しめじ 生姜 まいたけ 玉ねぎ	736 kcal 36.8 g 18.4 g 2.4 g	きのこの 栄養
18火	キウイ もやしのごま酢あえ フルーツ 鶏の照り焼き 米粉パン カレー ピーズ	米粉パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま	鶏肉 大豆 うずら卵	牛乳	食べて菜 にんじん パセリ トマト にんにく キウイフルーツ	もやし コーン 玉ねぎ エリンギ	837 kcal 41.4 g 28.2 g 3.3 g	香川県産 キウイっこ
21金	黒豆きなこ キャロットサラダ クリーム 豆腐のちぎり揚げ 白菜と 肉団子の スープ 全粒粉パン	全粒粉パン 砂糖 片栗粉 春雨 黒豆きなこクリーム	油	豆腐 鶏肉 卵 ツナ 肉団子	牛乳	にんじん 葉ねぎ パセリ	玉ねぎ 生姜 白菜 キャベツ しいたけ	822 kcal 37.7 g 34.5 g 3.1 g	感謝して 食べよう (11/23)
25火	柿 ひじきのチーズマリネ きなこ豆 コッペパン さつまいも シチュー	コッペパン さつまいも 砂糖	油	鶏肉 大豆 きな粉	牛乳 チーズ ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン しめじ キャベツ みかん	800 kcal 30.9 g 25.2 g 2.9 g	旬：かぶ、 さつまいも
26水	春巻き パンサンスウ 麦ごはん 麻婆豆腐	米 大麦 砂糖 春雨 片栗粉 春巻き	油 ごま ごま油	ハム 大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし 生姜 玉ねぎ しいたけ にんにく	899 kcal 30.0 g 30.7 g 2.6 g	和食の日 (11/24)

* 5(水)～7(金)は2年生は職場体験のため給食はありません。
* 19(水),20(木)は期末テストのため給食はありません。

三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

日	献立名/盛り付け表	黄の仲間：熱や力の基になる		赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立のねらい
		穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物		
27木	キャベツとさばの塩焼き 切干大根のちりめんあえ さつまいも ご飯 大豆と 豆腐のみそ汁	米 砂糖 さつまいも	ごま	さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん 葉ねぎ	きゅうり 切干大根 大根 えのきたけ	742 kcal 34.3 g 25.1 g 2.6 g	旬の食べ物を しっかりと 味わおう
28金	ミニトマト カラフルサラダ 大豆とかえりの砂糖がらめ きな粉揚げパン チンゲン菜と チヌ団子の スープ	コッペパン 砂糖 春雨	油 ごま	きな粉 大豆 ハム チヌ団子	牛乳 かえり	ブロッコリー にんじん チンゲン菜 ミニトマト 葉ねぎ	キャベツ コーン 玉ねぎ しいたけ しめじ	778 kcal 32.4 g 30.5 g 3.2 g	揚げパンの 発祥

※献立は、材料等の都合により変更することがあります。
○14(金)～21(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。

11月23日は勤労感謝の日！

みなさんが毎日食べている給食には、地域の食材も多く使われています。その食材を育てる人や運ぶ人、調理する人など、いろいろな人たちによって給食は支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

地域の
食べ物を
食べよう

地産地消！

地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。給食の献立から地域の食材を探してみましょう。



地産地消
のよいところ

新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



地域の活性化

地域でつくられたものを買おうと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。



環境によい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。



～健康長寿の秘訣～

“まごはやさしい”

ま まめで元気に過ごすためには欠かせないもの、それは大豆など豆のパワー！

ご ゴーゴー、開け、ごま！小さな粒に秘められた大きな力を活用しよう！

は 若さのもと、わかめ。こんぶ、ひじきなどの海藻は海からの贈り物！

や やっばり野菜。健康づくりには欠かせません。1食あたり生で両手いっぱい（およそ120g）が目安です。

さ サラサラ血液！魚のあぶらは長寿へのヘルシーパスポート！

し 知ってました？ しいたけ、きのこはうま味の宝庫。こんぶ、かつお節とも相乗効果。

い いいね～、いも類。ビタミンCや食物繊維も多くてヘルシー！

ちゅうじゅう くに にっぽん
長寿の国、日本。
にほんしよく つか
日本食によく使われている食べ物のよさを
をし
を知りましょう。