学校給食予定献立表

＊20（水）,21（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 穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	赤の仲間：血や肉になる 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑の仲間：体の調子を整える 緑黄色野菜	その他の野菜 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立のねらい
1 金	鶏肉のからあげ 青菜のごまドレッシングあえ あぶたま丼（具） 具をのせて食べよう！ あぶたま丼（麦ご飯）	米 大麦 片栗粉 薄力粉 砂糖	米油 サラダ油 ごま	油揚げ 卵 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ しいたけ にんにく キャベツ コーン	835 kcal 35.9 g 29.9 g 2.0 g	丼物の良さ
5 火	海藻サラダ 柿 コッペパン 五目焼きそば	コッペパン 中華めん 砂糖	サラダ油 ごま	豚肉 かつお節	牛乳 海藻ミックス 青のり	にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし 生姜 きゅうり コーン　柿	730 kcal 25.8 g 26.3 g 3.1 g	旬：柿
6 水	大豆とアーモンドの砂糖がらめ 元気サラダ チキンカレーライス	米 大麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 アーモンド	鶏肉 ハム かつお節 大豆	牛乳 昆布 かえり 脱脂粉乳	にんじん トマト きゅうり　コーン	玉ねぎ にんにく エリンギ キャベツ	812 kcal 31.3 g 22.7 g 2.6 g	カレーライスの発祥
7 木	みかん　わかめサラダ 瀬戸の香り揚げミルクパン じっぽくうどん	ミルクパン うどん　砂糖 さといも 薄力粉 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油 米油	鶏肉 油揚げ 大豆 卵	牛乳 かえり わかめ 青のり	にんじん 葉ねぎ キャベツ　コーン　みかん	ごぼう 大根　しめじ きゅうり 玉ねぎ	745 kcal 33.6 g 24.8 g 3.1 g	よくかんで食べよう
8 金	はまちの照り焼き 野菜のちりめんあえ 麦ご飯 じゃがいもともずくのみそ汁	米 大麦 じゃがいも 砂糖		はまち 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん もずく	小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	742 kcal 32.3 g 22.5 g 2.3 g	県魚：はまち
2-3考案メニュー 11 月	鶏肉の塩焼き★ れんこんサラダ まいたけごはん★ なすのみそ汁★	米 大麦 じゃがいも	サラダ油 ごま エッグフリー マヨネーズ	鶏肉 油揚げ ハム 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん 枝豆 小松菜 葉ねぎ コーン　玉ねぎ　なす	しめじ まいたけ れんこん キャベツ	751 kcal 33.0 g 27.0 g 2.7 g	給食の献立を考えよう（2-3）
2-1考案メニュー 12 火	フルーツポンチ★ きなこ豆 コッペパン ミートボールパスタ★	コッペパン スパゲティ 砂糖 ゼリー ナタデココ	サラダ油 オリーブ油	ベーコン ミートボール 大豆 きな粉	牛乳	トマト ピーマン にんじん セロリー にんにく みかん しめじ パイン　もも	玉ねぎ しいたけ エリンギ	832 kcal 31.2 g 23.6 g 2.6 g	給食の献立を考えよう（2-1）
2-2考案メニュー 13 水	豚肉の生姜焼き★ かぼちゃの甘辛焼き★ 麦ご飯 野菜たっぷりスープ★	米 大麦 砂糖	ごま ごま油 サラダ油	豚肉 ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ 生姜 れんこん 白菜　大根 しめじ	747 kcal 23.1 g 20.9 g 2.6 g	給食の献立を考えよう（2-2）
14 木	キャンディチーズ もやじのごま酢あえ 小煮干しのごまがらめ 米粉パン カレービーンズ	米粉パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま	大豆 豚肉 うずら卵	牛乳 かえり チーズ	にんじん パセリ トマト もやし　コーン	玉ねぎ エリンギ にんにく きゅうり	770 kcal 40.7 g 24.5 g 3.2 g	成長期に必要なカルシウム
2-4考案メニュー 15 金	秋鮭のきのこあんかけ★ 小松菜のごまあえ わかめごはん かきたま汁	米 大麦 じゃがいも 片栗粉	サラダ油 ごま	さけ 豆腐 卵	牛乳 わかめ	葉ねぎ 食べて菜 にんじん	しいたけ しめじ えのきたけ 生姜　玉ねぎ キャベツ	745 kcal 38.3 g 19.4 g 2.5 g	給食の献立を考えよう（2-4）
18 月	柿 さばの梅肉焼き 野菜のおかかあえ さつまいもご飯 豚汁	米 さつまいも 砂糖 こんにゃく		さば かつお節 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	食べて菜 にんじん 葉ねぎ	梅びしお 生姜　大根 キャベツ ごぼう 玉ねぎ　柿	791 kcal 35.9 g 25.0 g 2.6 g	野菜を食べよう
19 火	キャロットサラダ 手作り豆腐ハンバーグ ハンバーグサンド（全粒粉パン） 手作りソースをかけて、パンに挟んで食べよう！ マカロニスープ	全粒粉パン パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	サラダ油	豆腐　大豆 豚肉 卵　ツナ ベーコン えんどう豆	牛乳 ひじき	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ	741 kcal 35.2 g 24.0 g 3.2 g	手作りの良さについて知ろう
22 金	ちくわの紅葉揚げ 野菜のポン酢じょうゆあえ 麦ご飯 高野豆腐の卵とじ	米 大麦 砂糖 じゃがいも 薄力粉	サラダ油 米油 ごま	ちくわ 卵 かつお節 高野豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん 食べて菜 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しいたけ	802 kcal 32.9 g 21.5 g 2.4 g	感謝して食べよう（勤労感謝の日 11/23）
25 月	ししゃもの磯辺揚げ 切り干し大根のちりめんあえ ごはん 大根と豆腐のみそ汁	米 薄力粉 砂糖	米油 ごま	豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも ちりめん わかめ	にんじん 葉ねぎ	切干し大根 きゅうり 玉ねぎ 大根 しめじ	739 kcal 30.5 g 22.9 g 2.2 g	和食の日（11/24）

日	献立名/盛り付け表	黄の仲間：熱や力の基になる 穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	赤の仲間：血や肉になる 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑の仲間：体の調子を整える 緑黄色野菜	その他の野菜 果物	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立のねらい
26 火	みかん　ひじきのマリネ 米粉パン ポークビーンズ	米粉パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油	大豆 豚肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ きゅうり みかん	814 kcal 38.8 g 25.2 g 2.7 g	旬：早生みかん
27 水	バンサンスウ がえりとアーモンドのオリーブオイルがらめ 麦ご飯 麻婆豆腐	米 大麦 片栗粉 春雨 砂糖	サラダ油 ごま ごま油 オリーブ油 アーモンド	豚肉　みそ 大豆 豆腐 ハム	牛乳 かえり	にんじん 葉ねぎ きゅうり　キャベツ　もやし	玉ねぎ 生姜 にんにく しいたけ	787 kcal 32.9 g 24.1 g 2.4 g	中華料理について知ろう
28 木	カラフルサラダ ミニトマト きなこ揚げパン さつまいもシチュー	コッペパン 砂糖 さつまいも 薄力粉	サラダ油 米油 ごま	きな粉 鶏肉 ハム	牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー ミニトマト	玉ねぎ コーン しめじ キャベツ	823 kcal 30.2 g 31.2 g 2.7 g	旬：かぶ，さつまいも
29 金	鶏肉のみそだれがけ 食べて菜の磯香あえ 麦ご飯 チヌ団子汁	米 大麦 砂糖	ごま	鶏肉 みそ チヌ団子 油揚げ	牛乳 ちりめん 昆布	食べて菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ 大根 玉ねぎ えのきたけ	769 kcal 35.2 g 25.2 g 2.3 g	地場産物：食べて菜

※献立は、材料等の都合により変更することがあります。
○18（月）～22（金）は「ふるさとの食再発見週間」です。
★は、２年の生徒が考案したメニューを給食に採用しています。

11月24日は「和食の日」 受け継いでいこう和食文化

和食は、2013（平成25）年12月に「和食；日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食は多様で新鮮な食材が用いられ、素材の味わいを生かした調理がされています。また一汁三菜を基本としていることから栄養バランスがよく、健康的な食生活になっています。そして、自然の美しさを表現し、年中行事とも深いかかわりがあります。家庭の中で和食のよさや食文化について話し合ってみてください。

～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 わ

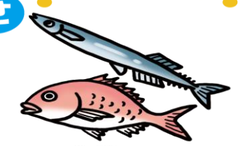
若さのもと、わかめ。こんぶ、ひじきなどの海藻は海からの贈り物！

長寿の国、日本。日本食によく使われている食べ物のよさを知りましょう。

や

やっぱり野菜。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

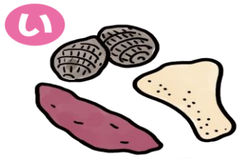


サラサラ血液！魚のあぶらは長寿へのヘルシーパスポート！

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！