

学校給食予定献立表 11月

* 11月 9日は、水資源学習のため1年生の給食は、ありません。
 * 11月24日、25日は、期末テストのため給食は、ありません。
 * 献立は、材料等の都合により変更することがあります。



三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1月	さばのレモン醤油焼き 大根のおひたし じゃがいもの そばろ煮 麦ご飯	さば ぶた肉	牛乳	小松菜 金時にんじん 葉ねぎ	しょうが レモン果汁 だいこん たまねぎ	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 じゃがいも 中ざら糖	サラダ油	811 kcal 36.4 g 24.6 g 2.0 g
2火	キャベツと大根の かき 中華あえ コッペパン 中華あん	ぶた肉 うずら卵	牛乳 ちりめん	金時にんじん	たまねぎ きくらげ はくさい にんにく しょうが キャベツ だいこん かき	コッペパン あずき 中ざら糖 かたくり粉 三温糖	ごま油 ごま サラダ油	762 kcal 33.4 g 26.1 g 2.5 g
4木	キウイ フルーツ カレーそば 米粉パン さつまいも チュー	ぶた肉 豆腐 青大豆 とり肉	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ 昆布 ちりめん	金時にんじん パセリ 小松菜	切干大根とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ エリンギ しめじ きくらげ だいこん キウイフルーツ	米粉パン 三温糖 さつまいも こむぎ粉	サラダ油 バター	818 kcal 36.7 g 24.8 g 2.7 g
5金	みかん 大学いも はくさいのおひたし 麦ご飯 麻婆豆腐	ぶた肉 豆腐	牛乳 ちりめん	葉ねぎ 小松菜	しょうが にんにく はくさい みかん	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 かたくり粉 さつまいも	サラダ油 ごま油 ごま 揚げ油	848 kcal 32.1 g 25.0 g 2.1 g
8月	ちくわの磯辺揚げ キャベツの塩昆布あえ 麦ご飯 高野豆腐の卵 とじ	ちくわ 卵 とり肉 高野豆腐	牛乳 あおりの粉 塩昆布	小松菜 金時にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ きくらげ	県産ヒノヒカリ おおむぎ こむぎ粉 じゃがいも 中ざら糖	揚げ油 ごま サラダ油	788 kcal 30.6 g 20.6 g 2.3 g
9火	みかん 白菜のサラダ 粉ふきいも コッペパン ポーク ビーンズ	大豆 ぶた肉 青大豆	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜 金時にんじん	たまねぎ はくさい みかん	コッペパン じゃがいも	サラダ油 ごま	775 kcal 35.0 g 22.4 g 2.5 g
10水	キウイ 鮭の塩焼き フルーツ 小松菜の 変わり浸し 麦ご飯 豚汁	鮭 ぶた肉 油揚げ	牛乳 わかめ チーズ ちりめん	小松菜、にんじん、 葉ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん キウイフルーツ	地元産ヒノヒカリ おおむぎ さつまいも		783 kcal 41.7 g 20.5 g 2.6 g
11木	フライドスイートポテト みかん 黒糖パン 焼きビーフン 小煮干しの レモン煮	ぶた肉	牛乳 かえり	にんじん 葉ねぎ	キャベツ しょうが レモン果汁 みかん	黒糖パン ビーフン 三温糖 さつまいも	ごま油 揚げ油	813 kcal 30.1 g 19.4 g 2.5 g
12金	鯖の味噌煮 だいこんのあえ物 さつまいもの みそ汁 麦ご飯	さば 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが だいこん ごぼう はくさい	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 さつまいも	ごま	846 kcal 37.4 g 29.4 g 2.3 g
15月	みかん 豚肉のみそ焼き 白菜のぼん酢 さつまいも あえ けんちん汁 もろこし	ぶた肉 とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳	金時にんじん 葉ねぎ	しょうが はくさい だいこん しめじ みかん	県産ヒノヒカリ さつまいも 黒砂糖 かたくり粉 さといも	サラダ油	747 kcal 33.7 g 19.6 g 2.2 g
16火	キウイ フルーツ コッペパン キャベツと大根 のサラダ スパゲティ ミートソース	牛肉 ぶた肉	牛乳 ちりめん 昆布	小松菜 金時にんじん	たまねぎ エリンギ きくらげ にんにく キャベツ だいこん キウイフルーツ	コッペパン スパゲティ	サラダ油 ごま	797 kcal 36.3 g 22.7 g 1.6 g
17水	はまちの照り焼き 小松菜のおひたし 麦ご飯 きのこうどん	ぶた肉 はまち	牛乳 ちりめん	金時にんじん 葉ねぎ 小松菜	えのきたけ きくらげ エリンギ はくさい だいこん	県産ヒノヒカリ おおむぎ 中ざら糖 生うどん	ごま	766 kcal 38.0 g 24.9 g 2.4 g
18木	こまつなのサラダ りんご 鶏肉のレモン ソース焼き 全粒粉パン はくさいの シチュー	とり肉 ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳	金時にんじん 小松菜	にんにく レモン果汁 たまねぎ はくさい きくらげ エリンギ だいこん	全粒粉パン 三温糖 こむぎ粉	サラダ油 バター ごま	766 kcal 37.6 g 28.8 g 2.6 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				
19金	みかん はまちの塩焼き キャベツのおひたし 麦ご飯 大根のみそ汁	はまち とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ ちりめん	小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん みかん	県産ヒノヒカリ おおむぎ さつまいも		849 kcal 38.4 g 26.2 g 2.2 g	
22月	みかん だいこんの 甘酢あえ はくさいと 豆腐の すまし汁 とりそばろ	とり肉 高野豆腐 豆腐	牛乳 わかめ	金時にんじん 葉ねぎ 小松菜	しょうが たまねぎ れんこん だいこん きくらげ はくさい みかん	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖	サラダ油 ごま	761 kcal 32.3 g 22.3 g 1.7 g	
26金	小煮干しのごまからめ 秋の きのこカレー キャベツの おから サラダ	とり肉 かつお節	牛乳 脱脂粉乳 かえり 昆布	金時にんじん	たまねぎ れんこん きくらげ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり	県産ヒノヒカリ おおむぎ さつまいも 三温糖	サラダ油 ごま	793 kcal 28.5 g 19.6 g 2.4 g	
29月	豆腐のちぎり揚げ みかん 小松菜の ごまあえ 麦ご飯 筑前煮	豆腐 とり肉 卵	牛乳 わかめ ちりめん	金時にんじん 葉ねぎ 小松菜	きくらげ しょうが だいこん ごぼう れんこん みかん	県産ヒノヒカリ おおむぎ かたくり粉 中ざら糖	揚げ油 ごま サラダ油	773 kcal 29.4 g 21.7 g 1.7 g	
30火	キウイ フルーツ きな粉揚げパン	だいこんの 和風サラダ 英字マカロニ スープ	きな粉 ぶた肉 大豆	牛乳 ちりめん	葉ねぎ 小松菜 にんじん	たまねぎ だいこん きくらげ キウイフルーツ	コッペパン 三温糖 さつまいも 英字マカロニ	揚げ油 サラダ油 ごま	809 kcal 32.6 g 30.9 g 2.0 g

ひとへの感謝
「ごちそうさま」
昔、お客さまをおもてなしするとき、
家の人はいろいろなところを歩き回って
材料を探し求め、ときには命がけで食べ
物をとらなければならぬこともありまし
た。そのご苦労に「ありがとう」の気
持ちは伝えることからはじまったあいさつ
です。作ってくれた人、食事ができるこ
とへの感謝の気持ちを表しています。



命に「いただきます」
人に「ごちそうさま」

いのちへの感謝
「いただきます」
私たちが食べるものは、もとをたど
れば、すべて生きていたものです。そ
うした動物や植物の命をいただく(食べ
る)ことで、私たちは今、生きています。
自然の恵みや、私たちの命をつないで
くれる大切な食べ物に感謝する気持ちを
表すのが「いただきます」というあい
さつです。

