学校給食予定献立表 11月

＊11月22日、24日は、期末テストのため給食は、ありません。
＊11月14日～18日は、「ふるさとの食再発見週間」です。
＊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		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火☺	キウイフルーツ 大根サラダ カレーそぼろ コッペパン さつまいもシチュー	ぶた肉 豆腐 青大豆 とり肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 昆布 ちりめん	にんじん パセリ 食べて菜	切干し大根　とうもろこし にんにく　しょうが たまねぎ　エリンギ 生しいたけ 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	767 kcal 35.8 g 23.0 g 2.5 g
2 水	小煮干しのごまがらめ 秋のきのこカレー キャベツのおかかサラダ	とり肉 かつお節	牛乳 脱脂粉乳 かえり 昆布	にんじん 小松菜	たまねぎ れんこん きくらげ エリンギ にんにく キャベツ	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	796 kcal 28.6 g 19.6 g 2.4 g
4 金☺	鶏の照り焼き キャベツの甘辛あえ ツナの五目炊き込みご飯 大根のみそ汁	まぐろ水煮缶詰 とり肉 豆腐 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん 小松菜 葉ねぎ	しめじ きくらげ キャベツ ごぼう だいこん	県産ヒノヒカリ 中ざら糖 三温糖 さつまいも	ごま	728 kcal 35.5 g 18.2 g 3.4 g
7 月☺	ちくわの磯辺揚げ 白菜のごまあえ 麦ご飯 さつまいもと大根のみそ汁	ちくわ 卵 油揚げ	牛乳 あおのり粉 ちりめん わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	はくさい だいこん	県産ヒノヒカリ おおむぎ こむぎ粉 さつまいも	揚げ油 ごま	769 kcal 27.1 g 20.5 g 2.5 g
8 火	かき キャベツと大根の中華あえ コッペパン 中華あん 八宝菜	ぶた肉 うずら卵	牛乳 ちりめん	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 黒ごま	739 kcal 33.3 g 24.6 g 2.5 g
9 水☺	みかん 鮭の塩焼き 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 みかん	県産ヒノヒカリ おおむぎ さつまいも		788 kcal 41.6 g 20.5 g 2.6 g
10 木	白菜のサラダ キウイフルーツ 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 にんじん	たまねぎ はくさい キウイフルーツ	コッペパン じゃがいも	サラダ油 ごま	746 kcal 34.9 g 22.4 g 2.5 g
11 金	鯖の味噌煮 だいこんのあえ物 麦ご飯 さつまいものすまし汁	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	806 kcal 34.3 g 27.1 g 1.9 g
14 月	はくさいのおひたし みかん 麦ご飯 麻婆豆腐	ぶた肉 豆腐	牛乳 ちりめん	にんじん 葉ねぎ 小松菜	しょうが にんにく はくさい みかん	地元産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 かたくり粉	サラダ油 ごま油 ごま	745 kcal 31.7 g 21.0 g 2.0 g
15 火	キウイフルーツ コッペパン スパゲティミートソース キャベツと大根のサラダ	牛肉 ぶた肉	牛乳 ちりめん 昆布	にんじん 小松菜 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	796 kcal 36.3 g 22.7 g 1.6 g
16 水	はまちの照り焼き 小松菜のおひたし 麦ご飯(小) きのこうどん	ぶた肉 はまち	牛乳 ちりめん	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	769 kcal 38.1 g 24.9 g 2.4 g
17 木☺	みかん 黒糖パン フライドスイートポテト 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	792 kcal 29.8 g 19.4 g 2.5 g
18 金☺	金時にんじんの松葉揚げ れんこんとツナのあえもの 麦ご飯 さつまいものみそ汁	卵 まぐろ水煮缶詰 豆腐 油揚げ	牛乳 かえり ちりめん	金時にんじん 葉ねぎ 小松菜	だいこん れんこん はくさい ごぼう	県産ヒノヒカリ おおむぎ さつまいも こむぎ粉 かたくり粉	ごま 揚げ油 ごま	768 kcal 29.0 g 21.5 g 2.0 g

☺:家庭科で2年生が考えた献立（3年生が2年生の時に考えた献立）の日　:県魚の日にちなんだ日

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		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
21 月	さばのレモン醤油焼き 大根のおひたし 麦ご飯 じゃがいものそぼろ煮	さば ぶた肉	牛乳 ちりめん	小松菜 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	818 kcal 37.8 g 24.7 g 2.1 g
25 金☺	キウイフルーツ 鮭の塩焼き 白菜の甘酢あえ わかめご飯 大根と豆腐のすまし汁	さけ 豆腐 油揚げ	わかめ 牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	はくさい きくらげ だいこん キウイフルーツ	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 さつまいも	サラダ油 ごま	727 kcal 35.6 g 18.3 g 1.7 g
28 月☺	豆腐のちぎり揚げ 小松菜のごまあえ みかん 麦ご飯 筑前煮	豆腐 とり肉 卵 とり肉	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	749 kcal 29.2 g 21.7 g 1.7 g
29 火	こまつなのサラダ 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	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	バター サラダ油 ごま	728 kcal 37.5 g 27.6 g 2.6 g
30 水	みかん 豚肉のみそ焼き 白菜のぽん酢あえ さつまいもご飯 けんちん汁	ぶた肉 とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳	食べて菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが はくさい だいこん 生しいたけ 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	726 kcal 33.6 g 19.6 g 2.2 g

11月の給食紹介

いよいよ秋も深まってきました。先月は、みかんや、きのこなど秋が旬の食材を献立に取り入れてきました。11月も旬の食材、地元の食材が登場します！

さつまいも

山本町の、さんわ農夢さんの「夢の芋」を使用します。甘味が強くて、煮ても崩れないのが特徴です。

柿

笠田高校で栽培されたものです。10月は、 久保、新星、新高、今村秋という希少な品種の梨を味わうことができました。

ブロッコリー

こちらも山本町の、さんわ農夢さんが栽培してくれたものを使用します。朝採れの新鮮なものが届きます。

食べて菜

使う予定にしていても生育状態の変化で、なかなか使うことができなかった香川県で開発された野菜の登場！小松菜×さぬき菜で品種改良され、小松菜より背が高く葉も大きいです。こちらは、三豊市産を使用します。