



[11月予定献立表]



表郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	文化の日						
4火	お弁当の日(球技大会)						
5水	麦ごはん	○	さわらのピリ辛焼き ほうれん草のいりごまあえ 具だくさん汁	牛乳 さわら 大豆 厚揚げ	麦ごはん ごま油 ごま じゃがいも	ねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう しめじ	808 kcal 41.5 g 18.7 g 2.7 g
6木	食パン	○	県産ももジャム メンチカツ 小松菜サラダ 白菜と肉団子のスープ	牛乳 ツナ メンチカツ ミートボール	食パン 油 ももジャム	こまつな キャベツ きゅうり はくさい にんじん 干しいたけ ねぎ ほうれんそう	754 kcal 30.2 g 26.8 g 3.4 g
7金	ビビンバ	○	にらまんじゅう わかめスープ	牛乳 豚肉 卵 にらまんじゅう わかめ 豆腐	麦ごはん ごま ごま油 油 かたくり粉	ぜんまい にんじん ほうれんそう もやし ねぎ 玉葱 とうもろこし	790 kcal 30.3 g 18.5 g 2.7 g
10月	地場産物活用週間 10～14日 発芽胚芽米入りごはん	○	かつおのみそがらめ 五目豆 なめこのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 かつお 大豆	発芽胚芽米入りごはん 油 砂糖 ごま かたくり粉	ごぼう にんじん さやいんげん なめこ だいこん ほうれんそう ねぎ こんにゃく 干しいたけ	761 kcal 35.6 g 20.6 g 2.8 g
11火	マーボーらーめん	○	もやしとほうれん草ナムル 一口とちおとめゼリー	牛乳 豚肉 大豆 豆腐	中華めん 小麦粉 ごま油 砂糖 かたくり粉 ごま とちおとめゼリー	にんじん ねぎ にら もやし ほうれんそう 干しいたけ	902 kcal 39.0 g 19.0 g 2.6 g
12水	減塩メニュー 麦ごはん	○	納豆 磯あえ 肉じゃが	牛乳 納豆 のり 豚肉	麦ごはん じゃがいも 油 砂糖	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり こんにゃく 玉葱 さやいんげん	764 kcal 34.1 g 17.3 g 2.4 g
13木	米粉パン	○	福島県産チキンカツ ブロッコリーのごまサラダ ふわふわ卵とトマトのスープ 県産りんごのコンポート	牛乳 チキンカツ 卵 大豆	油 ごま ごま油 りんごのコンポート	ブロッコリー とうもろこし えだまめ にんじん トマト ねぎ 玉葱 ほうれんそう	779 kcal 39.7 g 30.2 g 2.7 g
14金	麦ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き 五目きんぴら 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	麦ごはん ごま油 砂糖 ごま	ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん だいこん はくさい レモン	782 kcal 32.4 g 24.2 g 2.6 g
17月	麦ごはん	○	ハンバーグきのこあんかけ マカロニサラダ 芋だんご汁	牛乳 ハム 豚肉 ハンバーグ	麦ごはん かたくり粉 マカロニ いもち 油 ノンエッグマヨネーズ	しめじ えのき 干しいたけ 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい にんじん ねぎ	789 kcal 27.2 g 30.1 g 2.9 g
18火	クリームスパゲティ	○	イタリアンサラダ 果物(りんご)	牛乳 ベーコン あさり 生クリーム 鶏肉	スパゲティ バター 砂糖 油	玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	818 kcal 35.1 g 23.4 g 3.1 g
19水	2-2リクエストメニュー キムチチャーハン	○	ぎょうざ ナムル もずくスープ	牛乳 豚肉 卵 もずく 豆腐 ぎょうざ	ごはん ごま油 ごま	にんじん 干しいたけ ねぎ はくさい たけのこ こまつな もやし えのき	780 kcal 29.5 g 22.0 g 3.2 g
20木	2-1リクエストメニュー きなこ揚げパン	○	照り焼きチキン チーズサラダ ミネストローネ レモンソーダゼリー	牛乳 きな粉 鶏肉 チーズ ベーコン	コッペパン 油 砂糖 マカロニ じゃがいも オリーブ油 レモンソーダゼリー	キャベツ とうもろこし ブロッコリー にんじん 玉葱 マッシュルーム パセリ トマト	834 kcal 30.9 g 32.7 g 3.8 g
21金	和食の日メニュー 麦ごはん	○	さばのみそ煮 ひじき炒め煮 豚汁	牛乳 さば ひじき 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐	麦ごはん 砂糖 じゃがいも 油	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ 干しいたけ	748 kcal 31.1 g 22.7 g 3.2 g
24月	勤労感謝の日 振替休日						
25火	けんちんうどん	○	ちくわの磯辺揚げ こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 糸かまぼこ ちくわの磯辺揚げ	ソフトめん さといも 油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ えだまめ きゅうり こんにゃく	855 kcal 35.4 g 26.5 g 3.2 g
26水	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 和風サラダ じゃがいものそぼろ煮 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 チキンハム かつお節 鶏肉	麦ごはん 油 砂糖 じゃがいも かたくり粉 ぶどうゼリー	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱 たけのこ えだまめ	852 kcal 37.1 g 28.4 g 2.5 g
27木	麦ごはん	○	あじフライ 春雨のあえ物 白菜のみそ汁	牛乳 わかめ 豆腐 あじフライ	麦ごはん 油 はるさめ ごま油 ごま 砂糖	にんじん キャベツ きゅうり きくらげ はくさい ねぎ	747 kcal 25.7 g 19.0 g 2.7 g
28金	チキンカレーライス	○	ワカメサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ ハム ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも 油	玉葱 にんじん キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし	807 kcal 31.1 g 21.7 g 3.6 g
※材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。 ※給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。							月平均栄養価 798.0 kcal 33.3 g 23.6 g 2.9 g

11月24日は「和食の日」～給食でだしを味わう～

2013年にユネスコ無形文化遺産として登録された「和食」の大切さを考える日として、11月24日(いい日本食)「和食の日」と制定しました。日本には海・山・里など豊かな自然に囲まれています。そこから生み出される新鮮な旬の食材や発酵食品、米を中心とした栄養バランスに優れた特徴があります。今回は11/21を「和食の日メニュー」としています。和食の味わいを語るうえで忘れてはならないのは「だし」です。学校給食ではいつも「だし」を使っていますが、今回豚汁に「和風だし」を使用しています。健康的で美味しい和食を堪能しましょう！