［ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	麦ごはん	○	さば味噌煮 ごま酢あえ 具だくさん汁	牛乳 さばのみそ煮 油あげ 厚あげ	麦ごはん ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	もやし にんじん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ しめじ	715 kcal 28.4 g 20.0 g 3.1 g
4 水	麦ごはん	○	鶏肉のピリカラ焼き ビーフン炒め もずくスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン いか もずく とうふ なると	麦ごはん 砂糖 ごま油 ビーフン 油	こまつな にんじん キャベツ たけのこ ねぎ えのき	730 kcal 30.3 g 23.9 g 2.8 g
5 木	**1-2リクエストメニュー** ハニートースト	○	切り干し大根のカレー炒め ミネストローネ みかん	牛乳 ウィンナー 鶏肉	食パン はちみつ バター 砂糖 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油	切干しだいこん 小松菜 にんじん キャベツ 玉葱 トマト パセリ みかん	859 kcal 28.5 g 30.2 g 3.0 g
6 金	ビビンバ丼	○	にらまんじゅう チンゲン菜スープ	牛乳 豚肉 卵 にらまんじゅう とうふ	麦ごはん ごま さとう ごま油	もやし ほうれんそう にんじん ぜんまい チンゲン菜 玉葱 干し椎茸	713 kcal 30.9 g 17.2 g 3.1 g
9 月	**1-1リクエストメニュー** わかめご飯	○	豚肉のしょうが焼き チーズサラダ 芋だんご汁	牛乳 豚肉 チーズ わかめ	麦ごはん 油 ひとくちいももち	キャベツ とうもろこし ブロッコリー はくさい にんじん しめじ ねぎ	708 kcal 31.3 g 27.1 g 3.3 g
10 火	けんちんうどん	○	野菜ミックス肉団子 五色和え アセロラゼリー	牛乳 豚肉 油あげ 野菜ミックス肉団子 ひじき	ソフト麺 さといも 油 砂糖 ごま油 ごま アセロラゼリー	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干し椎茸 こんにゃく 小松菜 もやし さやいんげん とうもろこし	821 kcal 35.0 g 21.5 g 2.7 g
11 水	麦ごはん	○	いわしごまみそ煮 ほうれん草の風味あえ おでん	牛乳 いわしごまみそ煮 ちくわ ハム さつま揚げ がんもどき 鶏肉	麦ごはん	ほうれんそう もやし にんじん さやいんげん だいこん 干し椎茸 こんにゃく	715 kcal 36.2 g 18.6 g 3.8 g
12 木	**地場産物活用週間12～18日まで** 米粉パン	○	福島県産チキンカツ ブロッコリーサラダ 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	米粉パン 油 マヨネーズ 砂糖 ごま ごま油 りんごのコンポート	にんじん ブロッコリー とうもろこし トマト ねぎ 玉葱 ほうれんそう	773 kcal 37.7 g 29.9 g 3.4 g
13 金	麦ごはん	○	県産厚焼き玉子 磯あえ 肉じゃが	牛乳 のり 豚肉 厚焼き玉子	麦ごはん じゃがいも 車ふ 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	740 kcal 29.5 g 23.7 g 2.5 g
16 月	発芽胚芽米入りごはん	○	カジキカツ 五目豆 大根のみそ汁	牛乳 カジキカツ 鶏肉 油あげ 大豆	発芽胚芽米入りごはん 油 砂糖 じゃがいも	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ねぎ 干ししいたけ	805 kcal 31.5 g 21.7 g 2.9 g
17 火	マーボーらーめん	○	ほうれん草のナムル ももゼリー	牛乳 豚肉 大豆ミート 豆腐	中華めん ごま油 砂糖 かたくり粉 ごま ももゼリー	にんじん ねぎ にら もやし ほうれんそう 干し椎茸	781 kcal 38.9 g 19.6 g 2.7 g
18 水	**減塩メニュー** 麦ごはん	○	県産ポークコロッケ もやしのひき肉炒め なめこのみそ汁	牛乳 ポークコロッケ 豚肉 大豆ミート 豆腐	麦ごはん 油 マロニー かたくり粉 ごま油	にんじん もやし にら なめこ だいこん こまつな ねぎ	774 kcal 30.2 g 24.8 g 2.4 g
19 木	パインパン	○	タンドリーチキン コールスローサラダ ポークビーンズスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豚肉 大豆	パインパン オリーブ油 油 じゃがいも さとう マヨネーズ	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり 玉葱 しめじ トマト	707 kcal 36.6 g 24.3 g 2.9 g
24 火	ミートソーススパゲティ	○	イタリアンサラダ ゆめオレンジ	牛乳 豚肉 チキンハム	スパゲティめん 砂糖 オリーブ油 小麦粉	にんじん 玉葱 マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ きゅうり とうもろこし ゆめオレンジ	765 kcal 33.9 g 18.3 g 2.7 g
25 水	麦ごはん	○	赤魚の三味焼き 千草あえ すいとん汁	牛乳　赤魚 卵 鶏肉 油揚げ	麦ごはん 砂糖 ごま すいとん	ねぎ ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん 小松菜	739 kcal 34.8 g 17.9 g 3.7 g
26 木	麦ごはん	○	ハンバーグきのこソース マカロニサラダ 呉汁	牛乳 ハンバーグ チキンハム 油揚げ 大豆 豆乳	麦ごはん かたくり粉 マカロニ マヨネーズ	しめじ えのき 干し椎茸 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん にんじん ねぎ	824 kcal 36.0 g 31.3 g 2.9 g
27 金	キーマカレーライス	○	こんにゃくサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆ミート チーズ ツナ ヨーグルト	麦ごはん 油　砂糖 ごま油 ごま	玉葱 にんじん ピーマン きゅうり キャベツ こんにゃく	871 kcal 34.3 g 29.4 g 3.1 g
30 月	麦ごはん	○	さわらの西京焼き おかかあえ 豚汁	牛乳 さわら かつおぶし 豚肉 豆腐	麦ごはん 砂糖 さといも 油	小松菜 もやし にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	708 kcal 35.5 g 19.4 g 2.9 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。

月平均栄養価	763.0 kcal 33.3 g 23.3 g 3.0 g

＜ハニートースト＞ 11月5日の献立より

はちみつの甘さと香りが食欲をそそり、子どもたちに大人気のメニューです。

○材料 2人分

食パン(6枚切り) 2枚
バター 30g
ハチミツ 大さじ2杯

○作り方

① バターを電子レンジで液体になるまで溶かします。(600Wで1分程度)
② 溶かしたバターにハチミツを入れて、しっかり混ぜます。
③ スプーンやハケを使って、食パン全体にまんべんなく塗ります。
④ オーブントースターで焼きます。(180～190℃ 余熱なしで5分、余熱ありなら3分が目安)
⑤ 焦げ目がついてきたら完成！

学校給食のレシピ紹介