

# 11月の給食献立



今月のめあて

○地産地消の良さを知ろう。  
○食事マナーを身につけ、感謝をこめて食べよう。

東峰村立  
東峰中学校

日付	行事	牛乳	主食	副食（おかず）	赤の仲間		緑の仲間		黄色の仲間		エネルギー たんぱく質 脂質%
					血や肉になる 歯や骨をつくる		体の調子を良くする 病気にかりにくくする		体温やエネルギーの もとになる		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (月)			しろごはん 	あつあげの炒め煮 バンサンスー	ぶた肉 あつあげ ハム たまご	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ しめじ 白菜 しょうが にんにく 水菜	米 でんぷん 砂糖 春雨	油 ごま ごま油	769 13.6% 27.2%
4 (水)	2,3年生の さつまいもの日		山型食パン  ココアクリーム	八宝菜 クロダマル入り大学いも	ぶた肉 いか うずらのたまご クロダマル	牛乳	人参	玉ねぎ たけのこ 白菜 もやし ヤングコーン にんにく しょうが	パン 小麦粉 砂糖 ココアクリーム さつまいも でんぷん	油	803 15.7% 35.5%
5 (木)			しろごはん 	ちゃんこなべ ツナサラダ	とり肉 豆腐 つくね ツナ	牛乳	人参 なら チンゲン菜 ブロッコリー	キャベツ ごぼう 白菜 根深ねぎ レモン 干ししいたけ コーン	米	油	728 16.3% 26.0%
6 (金)			麦ごはん (すくなめ)	親子うどん 焼き肉風いため みかん	とり肉 たまご ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ しめじ もやし にんにく みかん	米 麦 うどん 砂糖	油	803 15.5% 21.7%
9 (月)			麦ごはん 	さばのみそ煮 茎わかめの炒め物 白玉汁	魚(さば) とり肉 赤だしみそ みそ 油あげ かつお節	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ たけのこ しょうが ごぼう	米 麦 しらたまもち 砂糖	油 ごま ごま油	795 15.6% 24.1%
10 (火)			麦ごはん 	大豆の磯煮 切り干し大根のごま酢和え 柿	大豆 とり肉 天ぷら 油あげ	牛乳 ひじき	人参 いんげん 小松菜	切り干し大根 こんにゃく 柿	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま ねりごま	783 14.3% 23.0%
11 (水)			揚げパン (アーモンド) 	ほうれんそうとコーンのソテー ポトフ キウイ	とり肉 ウインナー	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ コーン 白菜 かぶ キウイ	パン 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド マーガリン	784 14.1% 39.0%
12 (木)			しろごはん 	おでん アーモンド和え りんごヨーグルト	とり肉 ちくわ 厚あげ うずらのたまご	牛乳 昆布 りんごヨーグルト	人参 小松菜	キャベツ こんにゃく 大根 もやし	米 里芋 砂糖	油 アーモンド	839 15.1% 26.2%
13 (金)	～公開授業～		麦ごはん 	アンサンブルエッグ ひじきのサラダ 豚汁	たまご ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 ねぎ	もやし しょうが 大根 ごぼう ゆず 白菜 こんにゃく	米 麦 じゃがいも 砂糖 里芋	油	781 13.6% 26.8%
16 (月)			さつまいもごはん 	照り焼きハンバーグ ハムサラダ(マヨ) 白菜のみそ汁	ぶた肉 とり肉 ハム みそ 厚あげ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ しめじ えのき しょうが 白菜	米 卵 さつまいも でんぷん 砂糖	油 エッグケア マヨネーズ	805 14.5% 28.2%
17 (火)			麦ごはん  のり佃煮	ししゃもフライ 五目きんぴら すまし汁 みかん	牛肉	牛乳 わかめ ししゃも のり	人参 ほうれん草	玉ねぎ ごぼう れんこん こんにゃく 干ししいたけ みかん	米 麦 パン粉 砂糖 でんぷん	油	731 12.3% 21.9%
18 (水)	かみかみデー 		ぶどうパン 	トマトオムレツ カミカミサラダ かぼちゃのチャウダー	たまご ハム とり肉 大豆	牛乳 しらす干し チーズ	人参 かぼちゃ パセリ	玉ねぎ コーン きゅうり	パン じゃがいも 小麦粉	バター アーモンド エッグケア マヨネーズ	864 15.9% 38.2%
19 (木)	食育の日 【東峰献立】 和牛の日		しろごはん 	すき焼き じゃこ和え 納豆	牛肉 豆腐 納豆	牛乳 しらす干し	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ エノキ こんにゃく もやし 白菜 根深ねぎ	米 砂糖	油	786 15.9% 27.5%
20 (金)			わかめごはん 	ちゃんぽん 蒸しシュウマイ 中華サラダ	ぶた肉 いか 天ぷら とり肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ 白菜 もやし しょうが にんにく コーン	米 砂糖 小麦粉 ちゃんぽん麺	油 ごま油	784 16.3% 25.2%
24 (火)			チキンライス 	牛肉コロッケ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	とり肉 牛肉 ハム ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ 白菜 セロリ マッシュルーム 枝豆	米 じゃがいも パン粉	油	805 13.0% 28.3%
25 (水)			黒糖コッペパン 	鮭のマヨネーズ焼き 野菜ソテー たまごスープ	魚(さけ) たまご ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜 チンゲン菜 ピーマン	玉ねぎ キャベツ エノキ コーン 大根	パン でんぷん	エッグケア マヨネーズ	738 20.4% 33.9%
26 (木)			バターライス (マーガリン使用) 	バターライスクリームソースがけ クロダマルサラダ みかん	とり肉 クロダマル ツナ	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ しめじ きゅうり レモン みかん	米 米粉ルー 砂糖	油 マーガリン	764 14.6% 26.8%
27 (金)			麦ごはん 	さんまの梅煮 たくあん和え 手作り肉団子スープ	魚(さんま) とり肉	牛乳 昆布	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ 白菜 きゅうり たくあん	米 麦 砂糖 春雨 でんぷん	油	750 16.7% 22.4%
30 (月)			麦ごはん 	鱈のみぞれ南蛮 即席づけ けんちん汁	魚(あじ) とり肉	牛乳 昆布	人参 ねぎ 小松菜	キャベツ かぶ ごぼう 大根 こんにゃく 干ししいたけ	米 麦 でんぷん 砂糖 里芋	油	761 15.8% 25.7%

※行事や材料の都合によって、献立を変更する場合があります。

♪地元の食べ物～米、小松菜、チンゲン菜、ほししいたけ、ほうれん草～