

令和3年度 11月学校給食献立表



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

東峰村立東峰中学校

日	曜日	献立		材料						栄養価		
		主食	主菜・副菜	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	月	玄米ごはん	肉じゃが 白菜のおひたし ツナ大豆	牛肉 ツナ かつお節 クロダマル	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ こんにゃく 白菜 しょうが キャベツ	米 玄米 じゃがいも 砂糖	油	759	27.4	2
2	火	さつまいもごはん	鯖の塩麹焼き ブロッコリーの昆布和え けんちん汁	鯖 鶏肉 豆腐	牛乳 昆布	人参 ブロッコリー ねぎ	キャベツ こんにゃく ごぼう 干し椎茸	米 さつまいも でんぷん	油	768	29.3	2.5
4	木	麦ごはん	親子うどん 鶏つくね れんこんサラダ	たまご 鶏肉 てんぷら	牛乳 わかめ	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ ごぼう しめじ れんこん	米 麦 うどん	油 ノンエッグマヨネーズ	873	32.6	3.9
5	金	麦ごはん	ポークカレー フルーツカクテル	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ しょうが にんにく みかん 黄桃 パイナップル	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	油 バター	823	22.1	1.6
8	月	ごはん	鯖のみそ煮 じゃがいもの炒め物 白玉汁	鯖 鶏肉 みそ かつお節	牛乳	人参 ねぎ いんげん 小松菜	玉ねぎ ごぼう しょうが	米 白玉もち じゃがいも 砂糖	油	843	32.7	2.6
9	火	麦ごはん	クロダマル入り大学芋 肉団子スープ	クロダマル 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 白菜 しめじ	米 麦 さつまいも 砂糖 マロニー	油	740	23	1.7
10	水	米粉パン	鮭のマヨネーズ焼き ゆでブロッコリー あっさりカレースープ	鮭 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー ピーマン	玉ねぎ セロリ しめじ コーン 白菜	パン マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ	761	39.3	3.4
11	木	麦ごはん	ハヤシライス ビーンズサラダ 柿	牛肉 ミックスビーンズ ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく 枝豆 しめじ マッシュルーム コーン キャベツ レモン 柿	米 麦 砂糖	油	804	29.3	2.9
12	金	麦ごはん	ちゃんこ鍋 元気サラダ みかん	鶏肉 豆腐 ハム かつお節	牛乳 昆布	人参 にら	ごぼう 白菜 コーン 根深ねぎ しめじ きゅうり キャベツ みかん	米 麦 くるまふ 砂糖	油 ごま ごま油	770	32.2	2.7
15	月	麦ごはん	ホキフライ 小松菜の煮びたし 豚汁	ホキ みそ 豚肉 豆腐 かつお節 油揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜 ねぎ	切り干し大根 大根 ごぼう 白菜 しょうが こんにゃく	米 麦 パン粉 里芋 砂糖	油	800	29.3	2.5
16	火	ごはん	ハンバーグ キノコソース チーズポテト たまごスープ	鶏肉 たまご	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ しめじ エノキ キャベツ	米 でんぷん じゃがいも 砂糖	油	810	30.6	2.2
17	水	ミルク食パン	クリームシチュー クロダマルサラダ キウイ(甘うい)	クロダマル ツナ ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ しめじ レモン キャベツ キウイ	パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	817	36.2	3.4
18	木	麦ごはん	焼き餃子 にらともやしのナムル ごま坦々風スープ	鶏肉 豆乳 豚肉 みそ	牛乳	人参 にら チンゲン菜	玉ねぎ しめじ もやし にんにく	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油 ねりごま	743	26.1	3.1
19	金	ごはん	筑前煮 じゃこ和え 厚焼き卵	鶏肉 厚揚げ たまご	牛乳 白す干し	人参 小松菜	ごぼう れんこん キャベツ こんにゃく 干し椎茸 たけのこ 枝豆 もやし	米 里芋 砂糖	油	839	34.2	2.5
22	月	カレーピラフ	ほうれん草のオムレツ スパゲティサラダ ミネストローネ	たまご 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ キャベツ 枝豆 レモン セロリ しめじ かぶ にんにく	米 スパゲティ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	油 バター	779	25.3	3.2
25	木	麦ごはん	トンカツ 千切りキャベツ さつまいも汁	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ 大根 コーン ごぼう	米 麦 さつまいも パン粉	油	805	29	2.5
26	金	ごはん	おでん ゆず和え 一食チーズ	うずらの卵 厚揚げ ちくわ 鶏肉 かつお節	牛乳 昆布 チーズ	人参 水菜	大根 こんにゃく キャベツ ゆず果汁	米 里芋	油	824	35.5	2.4
29	月	麦ごはん	ちゃんぽん 蒸しシュウマイ 中華サラダ	豚肉 鶏肉 てんぷら ツナ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ にんにく 白菜 コーン しょうが	米 麦 ちゃんぽん麺 小麦粉 砂糖	油 ごま油	776	30.3	2.4
30	火	ごはん	高野豆腐の五目煮 さんまのおかか煮 アーモンド和え	高野豆腐 鶏肉 さんま	牛乳 ひじき	人参 いんげん 小松菜	こんにゃく キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖	油 アーモンド	848	33.3	2.4

11月のこんだて

- 2日 とうほう和食の日
- 9日 学校のさつまいもで「大学芋」
- 19日 食育の日「とうほうこんだて」
- 25日 図書コラボ給食

11月は・・・

「食育・地産池消月間」です。
給食でも、福岡県産の野菜やくだ
ものが盛りだくさんですよ。
おいしい幸せ、いただきます！

県民スローガン

福岡県

