

令和元年

11月の給食だより

高浜市立高浜中学校



「野菜のある食事を毎日食べよう」「感謝の気持ちで食べよう」

今月の目標 「 食事ができるまでについて考えよう 」

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		1人1日(kcal)
	主食:ごはん・パン・麺類(黄)		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
1金	主食	ごはん	豚モモ肉 生揚げ 米みそ つくね 大豆 ツナ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ 小松菜	ふなしめじ 大根 ごぼう しょうが とうもろこし	白飯 里芋 砂糖	ごま ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	808
	煮物	庄内風芋煮							
	主菜	白ごまつくね(3個)							
	副菜	ひじきと小松菜の味噌マヨサラダ							
	その他	牛乳							
5火	主食	ごはん	鮭(さけ) 米みそ こうじみそ 鶏モモ肉 かつお節	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	玉葱 ごぼう にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	白飯 じゃがいも でんぷん 砂糖	油 ごま油	813
	汁物	たっぷり野菜の石狩汁							
	主菜	ザンギ(2個)							
	副菜	キャベツとほうれん草のピリ辛和え							
	その他	牛乳							
6水	主食	ごはん	鶏肉団子 絹ごし豆腐 卵 豚モモ肉 豆みそ	牛乳 わかめ	人参 みつば ねぎ	玉葱 しょうが にんにく	白飯 トック 砂糖 でんぷん	ごま油 油	745
	汁物	鶏団子と卵のわかめスープ							
	主菜+副菜	豚肉とトックの甘辛炒め							
	その他	牛乳							
7木	高 中 祭 (弁 当) 								
8金	主食	わかめごはん	生揚げ 米みそ 野菜揚げ ハム	牛乳 わかめ	ねぎ 人参 南瓜	大根 白菜 ふなしめじ しょうが 蓮根(れんこん) キャベツ とうもろこし	白飯 ワンタン 砂糖	油 ドレッシング	771
	汁物	ほうとう風味味噌煮込み							
	主菜	ふんわり野菜揚げ(2個)							
	副菜	蓮根とキャベツの和風コールスロー							
	その他	牛乳							
11月	主食	ごはん	肉団子 鮎(まぐろ) 大豆 鶏ささみ肉	牛乳 糸寒天	人参 チンゲンサイ	白菜 玉葱 さくらげ しょうが シークワサー きゅうり もやし とうもろこし	白飯 春雨 砂糖	ごま油 油	755
	汁物	肉団子と野菜の中華スープ							
	主菜	鮎と大豆のシークワサーソース							
	副菜	きゅうりとささみの中華和え							
	その他	牛乳							
12火	主食	麦ご飯	大豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 豚モモ肉 豆腐 卵 米みそ	牛乳 発酵乳	人参 トマト パセリ さやいんげん	玉葱 とうもろこし	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油 ノンエッグ マヨネーズ	786
	煮物	ボークビーンズ							
	主菜+副菜	いんげんと卵のホットサラダ							
	その他	牛乳・発酵乳							
13水	主食	ごはん	油揚げ 豆腐 豆みそ 米みそ こうじみそ ちくわ ベーコン	牛乳 青のり	人参 ねぎ パプリカ さやいんげん	玉葱 ごぼう ふなしめじ 蓮根(れんこん) みかん	白飯 薩摩芋 小麦粉 上新粉 でんぷん 砂糖 ゼリー	ねりごま 油 ごま油	842
	汁物	秋野菜の胡麻味噌汁							
	主菜	ちくわの二色揚げ(2本)							
	副菜	蓮根とベーコンのピリ辛きんぴら							
	その他	牛乳・蒲郡みかんのミニゼリー							
14木	主食	りんごパン	白花生 鮭(さけ) ウィンナー	牛乳 スキムミルク 生クリーム	人参	りんご 玉葱 白菜 マッシュルーム とうもろこし	パン 薩摩芋 砂糖	バター 油	857
	汁物	鮭と野菜の白花生ポタージュ							
	主菜	ポイルウィンナー(2本)							
	副菜	薩摩芋チップス							
	その他	牛乳							
15金	主食	ごはん	鶏モモ肉 生揚げ 豆腐 米みそ こうじみそ 秋刀魚 (さんま) 豚モモ肉 はんぺん	牛乳	南瓜 人参 ねぎ さやいんげん	玉葱 エリンギ キャベツ しょうが ごぼう もやし しらたき	白飯 砂糖	ごま油	749
	汁物	秋野菜とエリンギの具だくさん味噌汁							
	主菜	秋刀魚のみぞれ煮							
	副菜	浦上そばろ							
	その他	牛乳							



日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		1人1日(kcal)
	主食:ごはん・パン・麺類(黄)		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
18月	主食	ごはん	鶏モモ肉 米みそ こうじみそ チキン竜田揚げ	牛乳 塩昆布	人参 枝豆 ねぎ	大根 椎茸 レモン キャベツ	白飯 薩摩芋 砂糖	油 タルタルソース ごま ごま油	858
	汁物	ヒカド(長崎の郷土料理)							
	主菜	黒酢あんのチキン南蛮 タルタルソース(小袋)							
	副菜	キャベツの胡麻昆布和え							
	その他	牛乳							
19火	 今月の食育の日は《愛知を食べる学校給食の日》 テーマ:『地産地消で旬を味わう学校給食の日』								
	主食	鶏めし	鶏肉 油揚げ 豆みそ 米みそ 卵 ツナ	牛乳	人参 みつば 小松菜 紫蘇(しそ) チンゲンサイ	玉葱 大根 椎茸 干し椎茸 とうもろこし すだち	白飯 砂糖 里芋 春雨 きらず揚げ	ごま油 油	899
	汁物	根菜と三つ葉の赤だし							
	主菜	愛知の五目厚焼き卵							
	副菜	春雨とツナのすだちドレッシングサラダ							
その他	牛乳・きらず揚げ								
20水	主食	ごはん	豚ばら肉 豚モモ肉 はんぺん 鯖(さば) 米みそ 卵 かつお節	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱 しらたき 干し椎茸 キャベツ しょうが	白飯 じゃがいも 砂糖	ごま油	830
	煮物	白醤油肉じゃが							
	主菜	鯖の銀紙焼							
	副菜	小松菜と卵のおかか和え							
	その他	牛乳							
21木	主食	豚バラと野菜のカレーきしめん	豚ばら肉 油揚げ かまぼこ 豆乳 ツナ	牛乳 子持ちししゃも ひじき	人参 ねぎ ほうれん草	玉葱 白ねぎ 白菜 しょうが とうもろこし	きしめん 砂糖	油 すりごま ノンエッグ マヨネーズ	825
	汁物	きしめん							
	主菜	根深ねぎのカレー南蛮スープ							
	副菜	子持ちししゃもフライ(2本)							
	その他	牛乳							
22金	主食	菜めし	豚モモ肉 けんちんしのだ ツナ かつお節	牛乳 ひじき	大根菜 人参 みつば	たけのこ 玉葱 えのき ごぼう 干し椎茸 大根 梅 きゅうり とうもろこし	白飯 砂糖 黒砂糖	ドレッシング	749
	汁物	秋野菜の沢煮椀							
	主菜	けんちんしのだの黒糖煮							
	副菜	カリカリ梅と大根の和風サラダ							
	その他	牛乳							
25月	主食	ごはん	鶏モモ肉 油揚げ 米みそ こうじみそ ホキ(白身魚)	牛乳	人参 みつば ゆかり粉	キャベツ 玉葱 たけのこ レモン きゅうり 切干し大根	白飯 薩摩芋 砂糖	油 ごま	768
	汁物	鶏肉と野菜の五目味噌汁							
	主菜	白身魚と薩摩芋のレモン醤油							
	副菜	胡瓜と切干し大根のごまゆかり和え							
	その他	牛乳							
26火	主食	金芽玄米ごはん	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆 豆乳 卵 えび	牛乳	人参 パセリ トマト ブロッコリー	にんにく しょうが 玉葱 ふなしめじ 福神漬	金芽玄米 ごはん	ドレッシング	783
	煮物	すりおろし人参のキーマカレー							
	主菜	ブロッコリーとエビのカクテルサラダ							
	副菜	福神漬							
	その他	牛乳							
27水	主食 副菜	人参と豚バラのキムチチャーハン	豚ばら肉 ベーコン 絹ごし豆腐 豆乳 鶏春巻	牛乳 ブルー ヨーグルト	人参 ニラ ねぎ チンゲンサイ パセリ 紫蘇(しそ)	干し椎茸 キムチ漬け 切干し大根 しょうが 玉葱	白飯 三温 じゃがいも	ごま油 油	824
	汁物	チンゲンサイとベーコンのソイスープ							
	主菜	鶏紫蘇春巻き							
	副菜	牛乳・ブルーヨーグルト							
	その他	牛乳							
28木	主食	米粉パン	ベーコン ロースハム かつお節	牛乳 スキムミルク 生クリーム 鰯(いわし) 糸昆布	人参 ミニトマト	玉葱 かぶ きゅうり キャベツ とうもろこし	米粉パン じゃがいも 砂糖	バター 油	818
	汁物	ポテトとカブのポタージュ							
	主菜	鰯のかりかりフライ(2個)							
	副菜	りっちゃんのサラダ							
	その他	牛乳							
29金	主食	ごはん	豚モモ肉 はんぺん 生揚げ 豆みそ 厚焼き卵 ツナ かつお節	牛乳	人参 ねぎ	大根 白ねぎ こんにゃく しょうが キャベツ きゅうり	白飯 里芋 砂糖	ごま油	778
	煮物	煮みそ							
	主菜	厚焼き卵							
	副菜	キャベツときゅうりのツナおかか和え							
	その他	牛乳							

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

予定給食回数: 1 9回

今月の旬の食材

人参・ねぎ・小松菜・ふなしめじ・ごぼう・里芋・ほうれん草・椎茸・さくらげ・みかん
薩摩芋・鮭・りんご・マッシュルーム・秋刀魚・エリンギ・椎茸・鰯・ブロッコリー・かぶ・白ねぎ

