11月 献立予定表

※都合により,献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

◆今月の地場産物
こめ　みそ　しいたけ　さつまいも　じゃがいも　ねぎ　キャベツ　さといも　れんこん

五泉市立川東中学校

連絡	日・曜		献立	主な材料 からだをつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	エネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー たんぱくしつ
	1 火	主食	ゆかりごはん			赤しそ		米		796 kcal
		主菜	ふかつ（あおさ）			あおさ		麩	油	30.3 g
		副菜	いわしのつみれ汁	いわし　たら　豆腐		にんじん　小松菜	大根　ごぼう　ねぎ　しょうが			3.1 g
		副菜	ごま酢あえ		ひじき	にんじん	キャベツ　もやし　とうもろこし	砂糖	ごま	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	2 水	主食	ごはん					米		836 kcal
		主菜	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉		パセリ	にんにく	砂糖		37.6 g
		副菜	いも団子汁	厚揚げ　みそ		にんじん　小松菜	しめじ　大根　ねぎ	じゃがいも　小麦粉 でん粉	油	2.9 g
		副菜	切子昆布煮	さつま揚げ　大豆	昆布	にんじん	ごぼう　こんにゃく	砂糖	油	
		飲み物	牛乳		牛乳					
3木　祝日			文化の日							
	4 金	主食 主菜	鮭ちらし寿司	鮭		にんじん	れんこん　しいたけ　枝豆	米　砂糖	ごま	811 kcal
		副菜	五泉野菜の豆乳みそ汁	豚肉　厚揚げ　豆乳 みそ		にんじん　小松菜	大根　ごぼう　しめじ　ねぎ しいたけ			31.8 g
		副菜	さといもサラダ			にんじん	きゅうり　とうもろこし	さといも　砂糖	ノンエッグマヨネーズ　アーモンド	2.3 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
	7 月	主食	ごはん					米　大麦		826 kcal
		主菜	鶏ごぼう丼の具	鶏肉		にんじん	ごぼう　玉ねぎ　こんにゃく 枝豆	砂糖　でん粉	油　ごま油	31.9 g
		副菜	わかめスープ	かまぼこ　豆腐 あさり	わかめ	にんじん	ねぎ		ごま	2.1 g
		副菜	大学いも					さつまいも　砂糖	油　ごま	
		飲み物	飲むヨーグルト(マスカット)		脱脂粉乳		マスカット果汁	水あめ		
	8 火	主食	ごはん					米		816 kcal
		主菜 副菜	肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ　こんにゃく　枝豆 しいたけ	じゃがいも　砂糖	油	32.8 g
		副菜	きりざい	納豆	チーズ	にんじん　小松菜	たくあん		ごま	1.8 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	みかん				みかん			
	9 水	主食	米粉めん					米粉　小麦粉　でん粉		864 kcal
		主菜 副菜	カレー南蛮汁	豚肉　かまぼこ		にんじん　小松菜	玉ねぎ　ねぎ　しょうが		カレールウ	35.1 g
		副菜	さといもれんこんチップ				れんこん	里いも	油	2.1 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
10木			定期テスト1日目　/　給食なし							
給食週間	11 金	主食	麦ご飯					米　大麦		898 kcal
		主菜 副菜	ハヤシソース	豚肉		にんじん	にんにく　玉ねぎ　セロリ	じゃがいも	ハヤシルウ 油	27.1 g
		副菜	ひじきとナッツのサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ　とうもろこし	砂糖	アーモンド オリーブ油	1.9 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	桃ヨーグルト		ヨーグルト		もも			
五泉市 統一献立	14 月	主食	ご飯					米		751 kcal
		主菜	豆腐ハンバーグトマトソース	豆腐　鶏肉		トマト　にんじん	玉ねぎ	パン粉　小麦粉　砂糖　でん粉		28.9 g
		副菜	卵入りコーンスープ	卵		小松菜	ねぎ　とうもろこし	でん粉		2.2 g
		副菜	切干大根サラダ	ツナ		にんじん	切干大根　きゅうり　キャベツ	砂糖	ごま油　ごま	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	15 火	主食	さつまいもごはん					米　さつまいも	ごま	814 kcal
		主菜	いわしのカリカリフライ	いわし			しょうが	砂糖　水あめ　米粉 じゃがいも　でん粉　玄米粉	油	28.8 g
		副菜	きのこ汁	あさり　厚揚げ　みそ		にんじん	大根　しいたけ　えのき まいたけ　なめこ　ねぎ			2.3 g
		副菜	磯マヨサラダ	鶏肉　かつお節	のり	にんじん　ほうれん草	もやし		ノンエッグマヨネーズ	
		飲み物	牛乳		牛乳					

給食では、中学生の栄養目標値として右表を参考に献立を作成しています。日々で過不足の値もありますが、1ケ月の平均値として参考までに表記します。

◆文部科学省より

中学生	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
栄養目標量	830kcal	27～42ｇ	18～28ｇ	2.3ｇ

連絡	日・曜		献立	主な材料 からだをつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	エネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー たんぱくしつ
給食週間	16 水	主食	ごはん					米		806 kcal
		主菜	厚焼き玉子	卵				砂糖　でん粉	油	29.4 g
		副菜	のっぺい汁	鶏肉　かまぼこ		にんじん　絹さや	しいたけ　たけのこ　こんにゃく	里芋		2.2 g
		副菜	ひじきの炒め煮	大豆　ちくわ	ひじき	にんじん	こんにゃく　ごぼう	砂糖	油	
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	ル・レクチェタルト	豆乳			洋なし果汁	小麦粉　砂糖　米粉 でん粉　水あめ	油	
	17 木	主食	ごはん					米		748 kcal
		主菜	ますのもみじ焼き	ます		にんじん	ねぎ		ノンエッグマヨネーズ	36.0 g
		副菜	さといもの白生地汁	鶏肉　厚揚げ 豆乳　みそ		にんじん　小松菜	大根　ごぼう　しいたけ	里芋		2.0 g
		副菜	五泉美人サラダ	大豆	ひじき	ブロッコリー	れんこん　キャベツ	砂糖	油	
		飲み物	牛乳		牛乳					
川東恵愛祭	18 金	主食	ごはん					米		751 kcal
		主菜	鶏のから揚げかんずりソース	鶏肉			しょうが	砂糖　でん粉	油　ごま	32.2 g
		副菜	鮭ボールのみそ汁	さけ　たら　豆腐 みそ		にんにん	白菜　えのき　ねぎ	砂糖　でん粉　ふ	油	2.0 g
		副菜	おひたし	かつお節		にんじん　小松菜	もやし	砂糖		
		飲み物	牛乳		牛乳					
	21 月	主食	ごはん					米		825 kcal
		主菜	さばの柚子みそ焼き	さば　みそ			ゆず			32.8 g
		副菜	ほうとう	鶏肉　油揚げ　みそ		かぼちゃ　にんじん	大根　ごぼう　ねぎ　しいたけ	ほうとう		2.7 g
		副菜	ゆかりあえ			赤しそ	キャベツ　もやし　きゅうり			
		飲み物	牛乳		牛乳					
	22 火	主食	麦ご飯					米　大麦		833 kcal
		主菜 副菜	マーボー丼の具	豆腐　豚肉　大豆 みそ		にんじん　にら	にんにく　しょうが　たけのこ　ねぎ　しいたけ	砂糖　でん粉	油　ごま油	33.3 g
		副菜	中華サラダ	ハム		にんじん	もやし　きゅうり　とうもろこし	春雨　砂糖	油　ごま油 ごま	2.9 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
23水　祝日			勤労感謝の日							
食育の日	24 木	主食	ごはん					米		781 kcal
		主菜	鮭の竜田揚げ	鮭			しょうが	小麦粉	油	34.9 g
		副菜	秋の呉汁	豚肉　厚揚げ　大豆 みそ		にんじん　小松菜	大根　まいたけ　しめじ　ねぎ	里芋		2.0 g
		副菜	かきあえなます			にんじん	しいたけ　こんにゃく　きゅうり　れんこん　きく	砂糖	ごま	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	25 金	主食	ごはん					米		824 kcal
		主菜	コーンしゅうまい	魚肉すり身　大豆			とうもろこし　玉ねぎ	でん粉　小麦粉　砂糖		27.9 g
		副菜	すき焼き風煮	豚肉　豆腐			白菜　こんにゃく　えのき しいたけ　ねぎ	砂糖		1.6 g
		副菜	ブロッコリーのからしマヨネーズ和え			にんじん　ブロッコリー	とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ　ごま	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	28 月	主食	麦ご飯					米　大麦		821 kcal
		主菜	ツナ丼の具	ツナ		にんじん	玉ねぎ　こんにゃく　枝豆	砂糖	ごま	26.4 g
		副菜	餃子スープ	豚肉　大豆		にんじん　チンゲン菜	しいたけ　白菜　もやし　ねぎ	小麦粉	油	2.1 g
		副菜	れんこんのゴママヨネーズ和え			にんじん　小松菜	れんこん　とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ　ごま	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	29 火	主食	ご飯					米		739 kcal
		主菜	おでん	たら　たこ　ちくわ うずら卵　厚揚げ		にんじん	大根　こんにゃく	里芋　砂糖　でん粉	米油	31.4 g
		副菜	野菜高野豆腐の野菜炒め	豚肉　高野豆腐　みそ		にんじん	玉ねぎ　もやし		油　ごま油	2.8 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	昆布とほんのりお抹茶ふりかけ		昆布　のり		抹茶	米　でん粉　砂糖		
	30 水	主食	麦ご飯					米　大麦		847 kcal
		主菜	さつまいもカレー	鶏肉		にんじん	玉ねぎ　にんにく　しょうが	さつまいも　じゃがいも	油　カレールウ	25.5 g
		副菜	ブロッコリーのチーズサラダ		チーズ	ブロッコリー　にんじん	キャベツ	砂糖	油	2.4 g
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	国産和梨ゼリー				なし果汁	砂糖		