



11月分給食献立予定表



H30年度11月 相馬市立向陽中学校

日付	主食	献立名	エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	主な材料名						
				血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
1(木)	ソフト麺	牛乳 けんちんうどん(相馬土垂) 笹かまのカレー揚げ 柿	862 38.4 19.5 4.4	鶏肉 かつお節 笹かまぼこ	凍豆腐 牛乳	にんじん 大根 ねぎ かき	ごぼう 白菜 しいたけ	ソフトめん こんにやく 白絞油	さといも 小麦粉 じゃがいも	
2(金)	麦ごはん	牛乳 ほっけの塩焼き 五目豆 にらのみそ汁	720 34.7 19.5 3.1	牛乳 大豆 凍豆腐 油揚げ	ホッケ 鶏肉 昆布 味噌 かつお節	にんじん しいたけ えのきたけ	ごぼう にら たまねぎ	給食精米 強化米 上白糖	大麦 こんにやく じゃがいも	
5(月)	麦ごはん	牛乳 鶏肉の唐揚げ きりたんぼ汁 ブロッコリーのおかかあえ	843 35.4 27.9 2.0	牛乳 かつお節	鶏肉 凍豆腐	生姜 ブロッコリー にんじん ごぼう	にんにく キャベツ 大根 まいたけ	ねぎ しいたけ	片栗粉 きりたんぼ 給食精米 強化米	サラダ油 さといも 大麦
6(火)	セルフ サンドパン	牛乳 海藻サラダ 白菜スープ スラッピージョー(パンにはさむ)	762 34.1 26.1 4.4	豚ひき肉 大豆 海藻サラダ 牛乳	鶏ひき肉 チーズ ウインナー	マッシュルーム たまねぎ セロリー レタス	にんにく にんじん トマト きゅうり	白菜	ワイン サラダ油 いりごま コッペパン ドレッシング	上白糖 さといも ごま
7(水)	さつま芋 ごはん	牛乳 ごまドレッシングあえ どさんこ汁	740 29.5 18.7 3.0	牛乳 鮭 味噌	鶏ささみ 豆腐 かつお節	きゅうり もやし ねぎ 大根	キャベツ にんじん コーン しいたけ	給食精米 強化米 さつまいも ドレッシング バター	強化米 ごま じゃがいも	
8(木)	3校時終了(給食・お弁当なし)…(2年2組のみ お弁当・5校時授業)									
9(金)	麦ごはん	鉄分UP献立 牛乳 すき焼き煮 カリフラワーとハム和え ふりかけ	751 32.4 22.7 1.9	牛乳 焼き豆腐	豚肉 ハム	しゅんぎく えのきたけ 白菜 しいたけ	にんじん ねぎ ごぼう カリフラワー	キャベツ きゅうり	給食精米 強化米 焼ふ サラダ油	大麦 しらたき 三温糖 マヨネーズ
12(月)	麦ごはん	牛乳 冬野菜カレー 元気っ子サダ 福神漬け	852 26.9 26.0 3.6	豚肉 牛乳 かつお節	チーズ 竹輪	たまねぎ にんにく 生姜 チャツネ	にんじん キャベツ グリーンピース 野菜ジュース	きゅうり 福神漬	大麦 じゃがいも いりごま 上白糖	給食精米 強化米 サラダ油
13(火)	きなこ 揚げパン	カルシウムUP献立 牛乳 和風サラダ 野菜スープ ソファール	832 30.9 27.2 3.3	青ばたきな粉 わかめ ベーコン	牛乳 ツナ ソファール	レタス 大根 キャベツ セロリー	きゅうり にんじん たまねぎ	コッペパン 上白糖 じゃがいも ドレッシング	サラダ油	
14(水)	キムチ チャーハン	牛乳 中華サラダ 水餃子のスープ	738 28.8 22.5 2.5	鶏肉 牛乳 ぎょうざ	卵 ハム	にんにく にんじん ねぎ しいたけ	生姜 たまねぎ たけのこ キムチ もやし	きゅうり キャベツ にら	大麦 強化米 サラダ油 春雨 ドレッシング	強化米 ごま油 いりごま 給食精米
15(木)	ソフト麺	牛乳 きつねうどん さつま芋と小女子の揚げ煮 みかん	896 38.2 18.7 4.2	鶏肉 かまぼこ 牛乳 大豆	油揚げ かつお節 小女子	しいたけ たまねぎ にんじん みかん	小松菜 ねぎ みかん	ソフトめん 片栗粉 いりごま 水あめ	さつまいも サラダ油 上白糖	
16(金)	ごはん	牛乳 鶏肉のみそ焼き 青梗菜のナムル かに卵スープ	810 36.4 27.4 3.4	牛乳 味噌 かに風味かまぼこ 卵	鶏肉 ハム 豆腐 かつお節	生姜 青梗菜 きゅうり たまねぎ	にんにく もやし にんじん ねぎ	給食精米 上白糖 片栗粉 ドレッシング	強化米	
19(月)	麦ごはん	日本型食生活の日 牛乳 サバの幽庵焼 ふりかけ ごまあえ なめこ汁	781 31.2 29.0 2.5	牛乳 豆腐 かつお節	サバ 味噌	ゆず もやし なめこ 大根	小松菜 にんじん ねぎ	給食精米 強化米 上白糖 ふりかけ	大麦 すり胡麻 じゃがいも	
20(火)	食パン	牛乳 きのごんちゅー ジャム アーモンドとツナのサラダ	827 30.9 30.7 3.0	牛乳 チーズ	鶏肉 ツナ	たまねぎ 白菜 エリンギ グリーンピース	にんじん ぶなしめじ マッシュルーム パセリ レタス	きゅうり 水菜	食パン じゃがいも アーモンド	ジャム バター オリーブ油
21(水)	ごはん	牛乳 みそおでん(相馬土垂) レンコンのマヨネーズ和え	737 27.1 20.4 3.2	牛乳 竹輪 味噌 うずら卵	はんぺん 昆布 薩摩揚げ 一口がんも かつお節	大根 れんこん キャベツ	にんじん きゅうり	給食精米 さといも 上白糖 白すり胡麻	強化米 こんにやく マヨネーズ	
22(木)	中華麺	牛乳 塩タン麺 スイートポテトサラダ ゼリー	885 34.8 27.3 4.3	豚肉 いか ハム	なると 牛乳 ヨーグルト	メンマ にんじん にら きくらげ	もやし キャベツ ねぎ 生姜	きゅうり たまねぎ	中華めん 清酒 さつまいも マヨネーズ	サラダ油 ごま じゃがいも ゼリー
26(月)	麦ごはん	牛乳 牛丼 株の柚漬け 豆腐とねぎのみそ汁	775 28.6 26.8 3.4	牛肉 豆腐 味噌	牛乳 かつお節	生姜 にんじん 紅生姜 かぶ	たまねぎ ごぼう グリーンピース きゅうり しいたけ	柚 白菜 ねぎ	大麦 給食精米 上白糖	強化米 しらたき
27(火)	黒糖 コッペパン	牛乳 鮭フライ タルタルソース 生野菜 水菜のスープ ジャム	897 36.2 34.0 2.9	牛乳 卵	さけ ベーコン	レタス にんじん コーン キャベツ	きゅうり たまねぎ ブロッコリー 水菜 えのきたけ	たまねぎ	黒糖コッペパン 薄力粉 サラダ油	ジャム パン粉 タルタルソース
28(水)	里芋 ごはん	牛乳 青菜のコーンとえ 豚肉と白菜のみそ汁	726 29.9 21.9 2.6	豚肉 牛乳 味噌 鶏肉	油揚げ 生揚げ かつお節	むき枝豆 にんじん ほうれん草 ぶなしめじ	ごぼう しいたけ キャベツ コーン	白菜 大根 たまねぎ ねぎ	給食精米 強化米 サラダ油	大麦 さといも 上白糖
29(木)	ソフト麺	カミカミ献立 牛乳 カレーうどん 切り干し大根サラダ りんご	894 36.9 22.3 4.4	鶏肉 油揚げ 牛乳	かまぼこ かつお節 ツナ	にんじん 小松菜 グリーンピース きゅうり	たまねぎ ねぎ 切干大根 キャベツ	ごぼう	ソフトめん 白すり胡麻 カレールウ ドレッシング	マヨネーズ
30(金)	ごはん	牛乳 鶏肉の揚げ煮 青菜の梅和え 大根汁	788 32.0 24.1 3.2	牛乳 豆腐 かつお節	鶏肉 味噌	生姜 にんじん もやし 大根葉	小松菜 キャベツ 大根 ねぎ	給食精米 片栗粉 上白糖 ドレッシング	強化米 白絞油	

学校給食栄養基準	830	エネルギー(kcal)	月平均栄養価	805
	31.1	タンパク(g)		32.7
	23.1	脂質(g)		24.5
	2.5未満	塩分(g)		3.3

*学校給食栄養基準とは、文部科学省が定めた生徒1人1食あたりに必要な栄養摂取基準です。
*材料・その他の都合で献立が変わることがあります。

スラッピージョー??
挽肉、タマネギ等を、トマトケソースで味付けし、
パンにはさんで食べる料理です。
20世紀初頭にアメリカ合衆国で発祥した料理。
向陽中給食の定番になるかな…
サンドイッチのように挟んで食べましょう!!



<地場産品を食べよう!!>

今日の給食には、旬をむかえた食材「相馬土垂」を使用します。
昭和30~50年代に、相馬の一部農家で
栽培されていた里芋「相馬土垂」とは…
ねっとりとした食感、素朴な味わい…
里芋が苦手な方もぜひ一口味わってみましょう!!