

令和5年11月 学校給食予定献立表 (中学校)

総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 よくかんで食べよう



はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 1人1食(Kcal) たんぱく質(g)
			おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもと			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
○	1 (水)	今日のめあて(食育の観点)	毎日の食生活を見直そう(心身の健康)							768
		ごはん 牛乳 豚じゃが キャベツの梅肉和え 豆乳ムース	豚肉 糸かまぼこ 豆乳ムース(個装)	牛乳 糸かつお 梅	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし キャベツ	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく		酒 しょうゆ みりん	29.8
○	2 (木)	今日のめあて(食育の観点)	色々な食材からカルシウムをとろう(食品を選択する能力)							775
		ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 小松菜の柚子香和え わかめのすまし汁	油揚げ 豆腐 ちくわ磯辺天ぷら	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	だいこん ゆず果汁 えのきたけ	もやし たまねぎ	米 砂糖	油 だしけずり だしのもと だしこんぶ	しょうゆ 酢 塩
○	6 (月)	今日のめあて(食育の観点)	きのこについて知り、味わって食べよう(食品を選択する能力)							761
		パン 牛乳 鮭のオニオンガーリックソース ごぼうサラダ きのことスープ	鮭 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しょうが キャベツ マッシュルーム	にんにく ごぼう とうもろこし しめじ	パン 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル すりごま ねりごま	しょうゆ みりん 酢 スープストック 塩 チキンスープ こしょう
○	7 (火)	今日のめあて(食育の観点)	きびだんごについて知ろう(食文化)							776
		ごはん 牛乳 鶏ちゃんこ 大豆おかか和え きび団子	鶏肉 厚揚げ 赤味噌 糸かつお	牛乳 大豆	にんじん	しょうが だいこん 白ねぎ きゅうり キャベツ	だいこん 干しいたけ きゅうり たまねぎ	米 こんにゃく 砂糖	酒 みりん しょうゆ だしのもと	しょうゆ 酢 塩
○	8 (水)	今日のめあて(食育の観点)	11月8日は「いい歯の日」～よくかんで食べよう～(心身の健康)							848
		ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ チンゲン菜の中華和え 黒豆	肉団子 黒豆(個装)	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ グリーンピース きくらげ	もやし 干しいたけ はくさい	米 砂糖 さつまいも 片栗粉	ごま 油 ごま油	しょうゆ 酢
○	9 (木)	今日のめあて(食育の観点)	食品ロスについて知り、できることから始めよう(食事の重要性・感謝の心)							793
		カレーライス 牛乳 海藻サラダ	牛肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん	グリーンピース レモン果汁	米 小麦 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル スープストック	赤ワイン カレー粉 ウスターソース しょうゆ チキンスープ
○	10 (金)	今日のめあて(食育の観点)	感謝の気持ちをもって食べよう(感謝の心)							768
		ごはん 牛乳 里芋のごま味噌煮 小松菜の和え物 オレンジゼリー	豚肉 中味噌 糸かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう れんこん とうもろこし もやし	れんこん もやし	米 里芋 こんにゃく 砂糖	ごま すりごま オレンジゼリー(個装)	酒 しょうゆ 酢
○	13 (月)	今日のめあて(食育の観点)	正しい手洗いをしよう(心身の健康)							797
		パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ビーンズサラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	にんにく きゅうり セロリ たまねぎ キャベツ	きゅうり たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも マーマレードジャム	ねりごま ごま オリーブオイル	しょうゆ 塩 赤ワイン スープストック 酢 チキンスープ こしょう
○	14 (火)	今日のめあて(食育の観点)	味噌について詳しくなり、味わって食べよう(食品を選択する能力)							726
		味噌ラーメン 牛乳 揚げしゅうまい 茎わかめの酢の物	豚肉 中味噌 ポークしゅうまい	牛乳 茎わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ はくさい だいこん とうもろこし きくらげ	もやし だいこん	中華麺 砂糖	油	中華スープの素 チキンスープ しょうゆ 塩
○	15 (水)	今日のめあて(食育の観点)	食料自給率について知り、できることから始めよう(食事の重要性)							757
		牛丼 牛乳 ひじきとちりめんの和え物 アーモンド	牛肉	牛乳 しらす干し ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう 干しいたけ キャベツ きゅうり	ごぼう キャベツ	米 砂糖 こんにゃく	アーモンド (個装)	しょうゆ 酒 みりん
○	16 (木)	今日のめあて(食育の観点)	魚を積極的にとろう(食品を選択する能力)							846
		ごはん 牛乳 鯖のごまみりんだれ きゅうりのゆかり和え 薩摩汁	鯖 豆腐 鶏肉 中味噌	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり はくさい だいこん ごぼう	はくさい ごぼう	米 さつまいも こんにゃく	ごま 黒ごま	酒 みりん ゆかり だしけずり しょうゆ だしのもと だしこんぶ
○	17 (金)	今日のめあて(食育の観点)	毎月19日は「食育の日」～感謝して食べよう～(感謝の心)							761
		赤米ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の旨煮 五色和え ニューピオーネゼリー	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たけのこ れんこん 干しいたけ キャベツ きくらげ レモン果汁	ごぼう 干しいたけ もやし	米 赤米 里芋 砂糖 ニューピオーネゼリー(個装)	すりごま	酒 みりん 酢
○	20 (月)	今日のめあて(食育の観点)	主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事を心がけよう(食事の重要性)							801
		パン 牛乳 秋野菜のクリーム煮 いかとセロリのサラダ ミルメクコーヒー	鶏肉 いか	牛乳 調理用牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム はくさい グリーンピース セロリ とうもろこし レモン果汁	しめじ はくさい	パン さつまいも 砂糖 ミルメクコーヒー(個装)		赤ワイン ホワイトルウ ポタージュ 塩 こしょう しょうゆ 酢
○	21 (火)	今日のめあて(食育の観点)	鉄分を積極的にとろう(心身の健康・食品を選択する能力)							735
		麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 きくらげの和え物	豆腐 豚肉 赤味噌 豚しほ	牛乳 わかめ	ねぎ チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい	米 小麦 砂糖	ごま ごま油	オイスターソース 酒 しょうゆ 酢	30.1
○	22 (水)	今日のめあて(食育の観点)	栄養バランスのよい食事から健康な体づくりを目指そう(心身の健康)							723
		チキンライス 牛乳 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ スイートポテト	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん ブロッコリー	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ	たまねぎ きゅうり	スイートポテト (個装) 米	ノンエッグマヨ ネーズ(個装)	スープストック ウスターソース 塩 チキンスープ 赤ワイン
○	24 (金)	今日のめあて(食育の観点)	11月24日は「和食の日」～日本の食文化について考えよう～(食文化)							838
		ごはん 牛乳 おでん 沢庵和え たい焼き	豚肉 厚揚げ ちくわ 塩昆布	牛乳 昆布	にんじん	だいこん たくあん キャベツ きゅうり もやし	もやし キャベツ	米 砂糖 こんにゃく たい焼き(個装)	酒 みりん しょうゆ だしのもと	28.8
○	27 (月)	今日のめあて(食育の観点)	今日の給食「ホルシチ」について知ろう(食文化)							793
		胚芽パン 牛乳 ボルシチ 大根サラダ ヨーグルト	牛肉 ハム	牛乳 ヨーグルト(個装)	にんじん	セロリ たまねぎ だいこん きゅうり	にんにく かぶ きゅうり	胚芽パン じゃがいも 砂糖	オリーブオイル こしょう 野菜ブイヨン チキンスープ ウスターソース ケチャップ	ローリエ しょうゆ 塩 酢
○	28 (火)	今日のめあて(食育の観点)	食事のマナーを守って楽しく食事をしよう(社会性)							838
		けんちんうどん 牛乳 かき揚げ カリフラワーの甘酢和え	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ かき揚げ 干しいたけ カリフラワー きゅうり もやし	かき揚げ カリフラワー	うどん 里芋 砂糖 こんにゃく	油	酒 塩 みりん 酢 しょうゆ だしのもと だしけずり だしこんぶ
○	29 (水)	今日のめあて(食育の観点)	正しく食器を並べよう(社会性)							734
		ごはん 牛乳 鱈の梅の香だれ ほうれん草のごま和え じゃがいもの味噌汁	鱈 豆腐 中味噌 油揚げ	牛乳 わかめ	梅 ねぎ ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ たまねぎ	キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	すりごま	酒 みりん しょうゆ だしのもと だしけずり
○	30 (木)	今日のめあて(食育の観点)	正しいごはんの量を知ろう(心身の健康・食品を選択する能力)							796
		麦ごはん 牛乳 豚肉の甘辛味噌炒め 春雨サラダ ミックスナッツ	豚肉 厚揚げ 赤味噌	牛乳	にんじん とうもろこし 白ねぎ きゅうり	にんにく しょうが キャベツ 干しいたけ たけのこ もやし	しょうが キャベツ	米 小麦 春雨 砂糖	ごま油 ミックスナッツ (個装)	酒 テンメンジャン
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ だいこん・にんじん・はくさい	採取日	9月4日～9月8日	9月11日～9月15日	9月19日～9月22日	※ アレルギー対応食品は ■ で示します。 ※ 天候等により献立を変更 する場合があります。	今月の 栄養価	エネルギー	782
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.53)	不検出(0.37)	不検出(0.56)			たんぱく質	
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.50)	不検出(0.55)	不検出(0.51)				
		採取日	9月25日～9月29日	10月2日～10月6日		9				
岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ こまつな・ごぼう・チンゲンサイ 白ねぎ・にんにく・マッシュルーム れんこん・ヨーグルト・黒豆 ニューピオーネゼリー	セシウム140(ベクレル/Kg)	不検出(0.39)	不検出(0.49)						
		セシウム143(ベクレル/Kg)	不検出(0.46)	不検出(0.59)						