

令和6年11月 学校給食予定献立表（中学校・義務教育学校7～9年生）



総社市地食へ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 日本の食文化を見直そう

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 (金)	今日のめあて(食育の観点)	こんにやくについて知ろう(食品を選択する能力)							709	
		ごはん 牛乳 里芋のごま味噌煮 キャベツの和え物 グレープゼリー	豚肉 中味噌	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう しめじ もやし	れんこん キャベツ	米 砂糖 里芋 こんにやく グレープゼリー(個装)	ごま	しょうゆ	26.6
○	5 (火)	今日のめあて(食育の観点)	健康な体を作る食事について考えよう(食事の重要性)							790	
		わかめうどん 牛乳 かき揚げ 浅漬け	鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ かき揚げ	干しいたけ きゅうり きゅうり漬け	うどん	油	しょうゆ だしのもと だし昆布 塩	26.4
○	6 (水)	今日のめあて(食育の観点)	さつまいもの栄養について知ろう(食品を選択する能力)							693	
		ごはん 牛乳 豚肉とさつまいもの旨煮 白菜の和え物 黒糖ビーンズ (個装)	豚肉 黒糖ビーンズ (個装)	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが しめじ だいこん	たまねぎ はくさい たけのこ	米 さつまいも 砂糖		しょうゆ だしのもと	27.4
○	7 (木)	今日のめあて(食育の観点)	食器を手で持って食べよう(社会性)							761	
		ハヤシライス 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 マッシュルーム	グリーンピース とうもろこし レモン果汁	米 じゃがいも 砂糖	オリーブオイル	ハヤシルー ケチャップ 酢	ウスターソース しょうゆ
○	8 (金)	今日のめあて(食育の観点)	噛むことの良さについて知り、よく噛んで食べよう(心身の健康)							702	
		ごはん 牛乳 おでん ブロッコリーのごま酢和え チーズ	鶏肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 チーズ (個装)	にんじん さやいんげん ブロッコリー	だいこん ごぼう もやし	ごぼう	米 砂糖 こんにやく	ごま	しょうゆ 酢	だしのもと
○	11 (月)	今日のめあて(食育の観点)	給食センターの仕事を知り、関心を持って食べよう(食事の重要性)							752	
		ビーンズピラフ 牛乳 鶏肉の唐揚げ ポテトときゅうりのサラダ	ベーコン ミックスビーンズ 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース	マッシュルーム とうもろこし しょうが	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 オリーブオイル	塩 しょうゆ 野菜ブイヨン	こしょう 酢
○	12 (火)	今日のめあて(食育の観点)	和食の良さを知ろう(食文化)							681	
		ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの味噌炒め 春雨サラダ	豚肉 厚揚げ 中味噌 糸かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが しめじ キャベツ 白ねぎ	たけのこ 干しいたけ たまねぎ	米 砂糖 こんにやく 春雨	ごま油	しょうゆ 酢	テンメンジャン
○	13 (水)	今日のめあて(食育の観点)	旨味について知り意識して食べよう(心身の健康)							732	
		ごはん 牛乳 すき焼き れんこんの梅肉和え アーモンド	牛肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん 梅	ごぼう 白ねぎ もやし えのきたけ たまねぎ	はくさい れんこん きゅうり たまねぎ	米 砂糖 こんにやく	アーモンド (個装)	しょうゆ	
○	14 (木)	今日のめあて(食育の観点)	身近な発酵食品を探してみよう(食品を選択する能力)							722	
		ごはん 牛乳 筑前煮 茎わかめの酢の物 ヨーグルト	鶏肉 ツナ	牛乳 茎わかめ ヨーグルト (個装)	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ だいこん	れんこん 干しいたけ とうもろこし	米 砂糖 里芋 こんにやく		しょうゆ 酢	だしのもと
○	15 (金)	今日のめあて(食育の観点)	地域で収穫されるお米について知り、すすんで食べよう(食品を選択する能力)							757	
		赤米ごはん 牛乳 鮭の生姜だれ 沢庵和え なめこ汁	鮭 豆腐 中味噌 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん	しょうが きゅうり なめこ	キャベツ たくあん たまねぎ	米 赤米 砂糖 じゃがいも		しょうゆ だし昆布 だしのもと	33.8
○	18 (月)	今日のめあて(食育の観点)	秋野菜について知りすすんで食べよう(食事の重要性・食品を選択する能力)							755	
		パン 牛乳 秋野菜のシチュー 小松菜のサラダ	鶏肉 ハム	牛乳 調理用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ グリーンピース レモン果汁 キャベツ	しめじ マッシュルーム キャベツ	パン 砂糖 さつまいも	オリーブオイル	ホワイトルー こしょう スープストック	塩 しょうゆ 酢
○	19 (火)	今日のめあて(食育の観点)	ていねいに手を洗って給食の準備をしよう(食品を選択する能力)							735	
		味噌ラーメン 牛乳 揚げしゅうまい きくらげの中華和え	豚肉 中味噌 ポークしゅうまい	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし きくらげ だいこん	もやし はくさい だいこん	中華麺 砂糖	ごま油 油	中華スープの素 塩 酢 こしょう しょうゆ	33.3
○	20 (水)	今日のめあて(食育の観点)	苦手な食べ物にも挑戦してみよう(心身の健康)							721	
		牛ごぼう丼 牛乳 ちくわとキャベツのマヨネーズ和え	牛肉 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう 干しいたけ とうもろこし	たまねぎ キャベツ	米 砂糖 こんにやく	マヨネーズ	しょうゆ 酢	だしのもと
○	21 (木)	今日のめあて(食育の観点)	旬のりんごについて知ろう(食品を選択する能力)							673	
		ごはん 牛乳 鶏ちゃんこ 昆布和え りんご	鶏肉 厚揚げ かまぼこ 赤味噌	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ カリフラワー	だいこん しめじ もやし	はくさい きゅうり りんご(個装)	米 砂糖 こんにやく		しょうゆ だしのもと	26.8
○	22 (金)	今日のめあて(食育の観点)	勤労感謝の日について知り、自然の恵みに感謝して食べよう(感謝の心)							684	
		ごはん 牛乳 鱈のみりん干し ちりめん和え じゃがいもの味噌汁	みりん干し鱈 油揚げ 豆腐 ちりめん 中味噌	牛乳 わかめ	にんじん	もやし たまねぎ	キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖	ごま	だし昆布 だし割り だしのもと	しょうゆ だしのもと
○	25 (月)	今日のめあて(食育の観点)	「ボルシチ」について知ろう(食文化)							748	
		胚芽パン 牛乳 ボルシチ カラフルサラダ ミルメークココア	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ かぶ グリーンピース きゅうり しめじ レモン果汁	キャベツ とうもろこし レモン果汁	胚芽パン 砂糖 じゃがいも ミルメークココア (個装)	オリーブオイル	ケチャップ 野菜ブイヨン 塩 しょうゆ	ウスターソース こしょう 酢
○	26 (火)	今日のめあて(食育の観点)	減塩の工夫について知り、意識して食べよう(心身の健康)							715	
		ごはん 牛乳 親子煮 白菜の柚子香和え	鶏肉 高野豆腐 卵	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ だいこん ゆず果汁	はくさい	米 砂糖 じゃがいも		しょうゆ 酢	だしのもと
○	27 (水)	今日のめあて(食育の観点)	食事からも風邪を予防しよう(食事の重要性・心身の健康)							773	
		チキンライス 牛乳 ハンバーグ ビーンズサラダ りんごタルト	鶏肉 ミックスビーンズ ハンバーグ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース キャベツ	マッシュルーム キャベツ	米 砂糖 りんごタルト(個装)	ごま オリーブオイル	しょうゆ ケチャップ スープストック	酢 ウスターソース 塩
○	28 (木)	今日のめあて(食育の観点)	ひじきの栄養を知りすすんで食べよう(食品を選択する能力)							692	
		ごはん 牛乳 豚肉の甘酢煮 ひじきの中華和え カレーパリッシュ	豚肉 ハム	牛乳 ひじき カレーパリッシュ (個装)	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース たけのこ とうもろこし 干しいたけ きゅうり	米 砂糖 里芋 春雨 片栗粉	ごま油	しょうゆ 酢		30.6
○	29 (金)	今日のめあて(食育の観点)	魚を上手に食べよう(社会性)							804	
		ごはん 牛乳 鯖の塩焼き いんげんのごま和え 薩摩汁	鯖 豆腐 鶏肉 中味噌	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	キャベツ だいこん	もやし ごぼう	米 砂糖 さつまいも こんにやく	ごま	塩 だし昆布 しょうゆ	だし割り だしのもと
地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが きくらげ	岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし			※ 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 たんぱく質	729 kcal 29.7 g