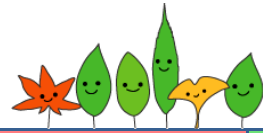


# 11月の予定献立表



平成30年度 墨田中学校

## ..... 献立ピックアップ.....

### 3日(土)文化の日

11月3日は文化の日です。1946年11月3日に日本国憲法が公布され、「自由と平和を愛し文化を進める」ことを基調としていることから、この日が「文化の日」となりました。

この日には、文化勲章の授与式があったり、芸術祭なども催されたりします。芸術に触れる一日にしてみたいはいかがですか？

給食は一日早い2日(金)に、白と黄色の二色で菊の花をイメージした二色シューマイにしました。



### 26日(月)秋の香りごはん

秋の味覚(さつまいも、しめじ)を使ったごはんです。



日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 脂質 (g)
1	木	上海焼きそば	白菜のさっぱり漬け・フルーツカクテル		牛乳・豚肉・むきえび・いか・うずら卵	たまねぎ・にんじん・たけのこ・干しいたけ・さやいんげん・はくさい・しょうが・パイン缶・みかん缶・黄桃缶	蒸し中華麺・油・さとう・でんぷん	828	33.3 21.4
2	金	わかめごはん	二色シューマイ・野菜の甘酢かけ・みそ汁・みかん		牛乳・わかめごはんの素・豚肉・牛肉・白みそ	干しいたけ・しょうが・たまねぎ・ねぎ・もやし・にんじん・キャベツ・こまつな・万能ネギ・みかん	米・もち米・こま・さとう・でんぷん・油・じゃがいも	880	30.6 22.7
5	月	じゃこのごはん	いかのしょうが焼き・ひじきの炒め煮・もずく汁		牛乳・じゃこ・いか・ひじき・ちくわ・油揚げ・豆腐・卵・もずく	しょうが・にんじん・万能ネギ	米・油・こま・しらたき・さとう・でんぷん	748	38.0 19.6
6	火	ごま風味うどん	じゃがいものホイル焼き・オレンジ		牛乳・鶏肉・赤みそ・白みそ・ベーコン	しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・干しいたけ・はくさい・ねぎ・こまつな・パセリ・オレンジ	うどん・油・こま・じゃがいも・バター	749	25.4 27.3
7	水	大豆のごはん	魚の照り焼き・大根サラダ・みそ汁		牛乳・大豆・油揚げ・メカジキ・わかめ・豆腐・白みそ	にんじん・こまつな・しょうが・だいこん・きゅうり・たまねぎ	米・もち米・さとう・でんぷん・こま・油	833	37.8 24.7
8	木	セサミトースト	大豆入りホワイトシチュー・ひじきサラダ		牛乳・ベーコン・鶏肉・大豆・生クリーム・ひじき	セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・キャベツ・パセリ・きゅうり	パン・バター・こま・はちみつ・油・じゃがいも・小麦粉	859	31.9 41.3
9	金	マーボー丼	塩ナムル・柿		牛乳・豚肉・赤みそ・豆腐	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・たけのこ・さやいんげん・こまつな・もやし・かき	米・油・さとう・でんぷん・こま	867	34.7 26.9
12	月	ごはん	魚のごまだれ焼き・野菜のうま煮・むらくもスープ・みかん		牛乳・鮭・豚肉・豆腐・卵	しょうが・たまねぎ・にんじん・干しいたけ・たけのこ・さやいんげん・こまつな・みかん	米・油・さとう・こま・こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	818	36.5 18.9
13	火	小松菜クリームスパゲティ	パンプキンサラダ・りんご		牛乳・ベーコン・鶏肉・生クリーム・チーズ	たまねぎ・しめじ・こまつな・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・りんご	スパゲティ・油・小麦粉・はちみつ	887	31.4 30.3
14	水	中間検査 一日目 ※給食なし							
15	木	カレーライス	もやしのサラダ・黄桃		牛乳・豚肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・もやし・きゅうり・黄桃缶	米・油・じゃがいも・小麦粉・こま・さとう	920	25.8 29.1
16	金	五目そばろ丼	磯香あえ・みかん		牛乳・鶏肉・卵・きざみのり	しょうが・にんじん・ごぼう・さやいんげん・キャベツ・もやし・こまつな・みかん	米・油・さとう	757	29.1 19.0
19	月	きんときごはん	しらす入り卵焼き・白滝の有馬煮・利休汁		牛乳・しらす干し・卵・豚肉・油揚げ・白みそ	しょうが・にんじん・たまねぎ・万能ネギ・ごぼう・たけのこ・さやいんげん・だいこん・ねぎ	米・さつまいも・油・さとう・しらたき・こま	815	30.4 24.3
20	火	バターロール	ラザニア・青菜と卵のスープ・オレンジ		牛乳・豚肉・牛肉・大豆・チーズ・卵	にんにく・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・パセリ・こまつな・オレンジ	パン・ラザニア・油・さとう・小麦粉・でんぷん	861	36.5 35.3
21	水	韓国風もやしごはん	たけのこ入りわかめスープ・りんご		牛乳・卵・鶏肉・赤みそ・豚肉・豆腐・わかめ	もやし・にんじん・こまつな・にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ・ねぎ・りんご	米・油・さとう・こま	799	30.5 23.9
22	木	ごはん	鮭のチャンチャン焼き・じゃがいものそぼろ煮・豆腐のすまし汁		牛乳・鮭・白みそ・豚肉・豆腐	しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・もやし・ピーマン・さやいんげん・えのきたけ・こまつな・ねぎ	米・さとう・油・こま・じゃがいも	849	36.0 24.5
23	金	勤労感謝の日							
26	月	秋の香りごはん	ごまししゃも・わかたま汁		牛乳・鶏肉・油揚げ・ししゃも・卵・豚肉・わかめ	ごぼう・しめじ・にんじん・さやいんげん・たまねぎ・こまつな	米・もち米・さつまいも・さとう・油・小麦粉・こま・でんぷん	862	31.0 32.0
27	火	森のピザトースト	ビーンズチャウダー・じゃがいものフレンチサラダ		牛乳・ベーコン・チーズ・豚肉・レンズ豆・生クリーム	たまねぎ・マッシュルーム・ホールトマト・エリンギ・しめじ・ピーマン・にんにく・にんじん・パセリ・キャベツ・きゅうり	パン・バター・油・じゃがいも・米粉・はちみつ	875	32.2 37.2
28	水	チリコンカン	わかめサラダ・オレンジ		牛乳・牛肉・金時豆・わかめ	にんにく・セロリ・たまねぎ・ホールトマト・赤ピーマン・さやいんげん・キャベツ・きゅうり・にんじん・オレンジ	米・油・小麦粉・さとう	857	26.6 25.2
29	木	かき卵うどん	変わり漬け・スイートポテト		牛乳・鶏肉・油揚げ・卵・きざみのり・生クリーム	干しいたけ・にんじん・ねぎ・こまつな・キャベツ・きゅうり・しょうが	うどん・油・でんぷん・さとう・さつまいも・バター	852	28.8 32.5
30	金	ごはん ★みぞ汁セレクト★	鶏肉の塩麴焼き・ごま酢あえ [A.十勝汁・B.豚汁]		牛乳・鶏肉・わかめ・鮭・豆腐・白みそ・赤みそ・豚肉	しょうが・にんにく・もやし・にんじん・きゅうり・だいこん・ねぎ・こまつな・ごぼう	米・こま・さとう・じゃがいも・こんにゃく	A.767 B.777	31.5/21.8 30.9/21.4

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。

## 給食モリモリ大作戦

PART 2

<モリモリ大作戦とは?>

- 1.給食を残さず食べる
- 2.後片付けをきちんとする



以上の二点をがんばろう!という、給食委員会の取り組みです。11月23日の勤労感謝の日にちなみ、今回のテーマは、「感謝の気持ちを持って残さず食べよう」です。5日間の合計得点が高いクラスには、表彰状が贈られます。クラスみんなで協力して、上位を目指しましょう!

