



日 曜	献立名	主 な 材 料						中 学 校		
		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主にカルシウム)	緑黄色野菜 (主にβカロテン)	その他の野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)			
1 月	ごはん ホイコーロー 中華スープ みかん	豚肉 ベーコン 豆腐 卵	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ ねぎ みかん	ごはん さとう	油 ごま油	782	29.9	20.8
2 火	◆日本味めぐり～鹿児島県◆ ごはん ぶりフライ (小袋ソース) さつま揚げと野菜の炒めもの さつま汁	ぶり さつま揚げ とり肉	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	ごはん パン粉 さとう さといも	油 ごま油	815	28.6	21.7
3 水	ミニコッペパン いちごとりんごのジャム スパゲティミートソース チキンナゲット (2個) ブロッコリーサラダ	豚肉 とり肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリンピース カリフラワー とうもろこし	パン 小麦粉 いちごとりんごのジャム スパゲティ	油 ごま ドレッシング	790	30.8	25.1
4 木	もち麦ごはん ポークカレー シーザーサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	大麦 ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	868	24.9	24.1
5 金	ココアコッペパン オムレツ キャベツとコーンのソテー ミートボールスープ	卵 ウィンナー とり肉 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし たまねぎ はくさい	パン ココア バター		809	29.1	30.8
8 月	ごはん ポークチャップ ツナとひじきのサラダ 春雨スープ	豚肉 ツナ ベーコン	牛乳 ひじき 昆布 わかめ	ピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ もやし キャベツ	ごはん でん粉 はるさめ	油 ドレッシング ごま	802	29.9	21.4
9 火	ごはん 親子煮 ほうれん草のごまあえ じゃがいものみそ汁	とり肉 卵 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリンピース もやし	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま	760	27.8	18.7
10 水	ミニ米粉パン しょうゆラーメン にらまんじゅう チョレギサラダ チーズ	豚肉 なると	牛乳 のり チーズ	にんじん にら	はくさい とうもろこし ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	パン 米粉 ちゃんぽんめん 小麦粉	油 ドレッシング ごま	762	35.1	27.2
11 木	ごはん さばの塩焼き 切干し大根の煮もの けんちん汁	さば 油揚げ さつま揚げ とり肉 豆腐	牛乳	にんじん	切干しだいこん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも	油	878	32.4	30.6
12 金	バーガーパン 豚肉コロッケ (小袋ソース) チキンワンタンスープ フルーツヨーグルトあえ	豚肉 とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ もやし りんごのさとうづけ もも缶 パイン缶 みかん缶 ぶどう果汁	パン 小麦粉 じゃがいも ワンタン さとう	油	804	27.6	24.4
15 月	ごはん 昆布とまっ茶のふりかけ すきやき 厚焼き玉子 小松菜のおひたし	豚肉 豆腐 卵	牛乳 昆布 のり	にんじん こまつな	ねぎ はくさい もやし	ごはん さとう	油	766	30.2	19.0
16 火	ごはん 納豆 肉じゃが 白菜の塩昆布あえ	納豆 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ グリンピース はくさい きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	油	781	27.4	17.4
17 水	スライスコッペパン フランクフルトのケチャップソースかけ こんにゃくサラダ ほうれん草と卵のスープ	フランクフルト 卵 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう でん粉	バター ドレッシング	778	31.1	32.2
18 木	ごはん あじカツ (小袋ソース) れんごんのきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	すけぞうだら あじ 豚肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ れんこん えだまめ ねぎ えのきたけ	ごはん パン粉 さとう	油	775	28.2	19.8
19 金	黒コッペパン 白菜の豆乳シチュー 大根のマリネ みかんゼリー	とり肉 豆乳 ハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい だいこん きゅうり みかん果汁	パン 黒さとう じゃがいも	バター ドレッシング	801	27.5	24.6
22 月	ごはん かぼちゃコロッケ 豚肉ともやしの炒めもの 大根のみそ汁	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	もやし だいこん	ごはん じゃがいも パン粉	油	820	24.7	23.2
23 火	ごはん 具だくさんマーボー豆腐 ポークしゅうまい (2個) ほうれん草のナムル	豆腐 豚肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ もやし	ごはん さとう でん粉 小麦粉	油 ごま油	814	32.3	22.9
24 水	バターコッペパン グリルドハーブチキン イタリアンサラダ ミネストローネ クリスマスデザート (いちごプリン豆乳クリームのせ)	とり肉 ハム ベーコン 豆乳	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー トマト缶	きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ いちご果汁	パン マカロニ	ドレッシング バター	810	32.0	31.8
25 木	ごはん さわらの西京焼き ひじきの五目豆 かきたま汁	さわら 豚肉 大豆 ちくわ 油揚げ 卵	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	ねぎ たまねぎ	ごはん さとう でん粉	油	817	36.4	22.3
26 金	バーガーパン 照焼きハンバーグ フレンチサラダ パンキンポタージュ	とり肉 豚肉 ハム	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン さとう でん粉	ドレッシング バター	782	30.3	29.5

※献立は都合により変更になることがあります。

※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。

※11月分の給食費口座振替日は12月8日です。

未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。

※食べ物と誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。

また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

間食のとりかたを考えましょう

間食は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。3食で十分にとれていれば、必ずしも間食をする必要はありません。

しかし、間食は楽しい時間でもありますよね。間食に好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、塩分のとりすぎで肥満や生活習慣病の原因になりますので、きちんと決まりなどをつくるようにして、間食のとりすぎに気をつけましょう。

間食時に
気をつけたい
ポイント・時間と量を
決めて食べる・不足しがちな栄養素
(カルシウムなど)をとる・食品表示を見ながら
食品を選ぶ

今月の『日本味めぐり』は
12月2日(火)鹿児島県です。



鹿児島県

