もりもり高島っ子の日です
11月19日
食育目標:
食べ物の働きについて知ろう
(栄養バランスを考えた給食)

予定献立表

令和6年11月《中学校用》

安曇川学校給食センター

＊お家から清潔なはしやスプーンを持ってきましょう。スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。

日	曜日	献立	6つの基礎食品群 1群 たんぱく質を多く含む	2群 カルシウムを多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCを多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	エネルギー / たんぱく質 / 脂質
1	金	ごはん 牛乳 しょうゆカツ シャキシャキサラダ〈旬〉 (ドレッシング) 具だくさん豆乳みそ汁	とり肉 油揚げ みそ 豆乳	牛乳	みずな にんじん ねぎ	だいこん とうもろこし はくさい しめじ	米 小麦粉 パン粉 さとう	油	736 31.3 23
5	火	ごはん 牛乳 ぶた肉ときのこのしょうがじょうゆ炒め〈旬〉 ツナポテトサラダ こまつなと豆腐のスープ〈旬〉	ぶた肉 まぐろ 豆腐 ハム	牛乳	にんじん こまつな	しいたけ しめじ えのきたけ しょうが きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも	油 マヨネーズ(卵抜き)	735 36 24.6
6	水	ごはん 牛乳 海の五目佃煮 ししゃもの天ぷら おからの炒め煮 おこう汁〈郷〉 高島デー	おから とり肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも 海そうつくだ煮	にんじん ねぎ	しいたけ だいこん はくさい	米 小麦粉 さとう さといも	油	745 27.9 25.7
7	木	三方よし肉うどん 牛乳 いかとさつまいもの黒酢あん〈旬〉 みかん〈旬〉	ぶた肉 油揚げ いか	牛乳	ねぎ にんじん	しいたけ たまねぎ にんにく みかん	うどん さとう さつまいも でんぷん	油	812 30.2 22.9
8	金	ごはん 牛乳 さけのもみじ焼き〈旬〉 こまつなともやしのごまあえ〈旬〉 ちくぜん煮	さけ とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん パセリ こまつな	もやし ごぼう しいたけ	米 さとう さといも	マヨネーズ(卵抜き) ごま 油	774 37.3 26.8
11	月	ごはん 牛乳 近江牛のすき焼き いそかあえ れんこんチップ〈旬〉 ※近江牛は滋賀県の学校給食等提供事業によるものです。	牛肉 焼き豆腐	牛乳 のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ こんにゃく はくさい れんこん	米 さとう でんぷん	油	839 37 30.6
12	火	ごはん ココア牛乳 さんまのごまだれ こまつなサラダ〈旬〉 豆腐とわかめのみそ汁	さんま ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ レモン たまねぎ	米 ココア牛乳のもと さとう でんぷん	ごま 油	736 29.7 24.7
13	水	ごはん 牛乳 ちくわの天ぷら ほうれんそうとツナのあえもの だいこんとぶた肉の煮物〈旬〉	ちくわ まぐろ 厚揚げ ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん	米 小麦粉 さとう じゃがいも	油	748 33.7 20.5
14	木	ごはん 牛乳 とりのコロコロみそ焼き ひじきサラダ 五目すまし	とり肉 みそ ハム 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	米 さとう でんぷん	マヨネーズ(卵抜き)	739 31 27.6
15	金	ビーンズチリドッグ(コッペパン・ウインナー・チリビーンズ) 牛乳 さつまいものシチュー〈旬〉	ウインナー 大豆 とり肉 豆乳	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース	コッペパン さとう さつまいも 米粉シチューの素	油	794 32.6 26.1
18	月	さつまいもごはん〈旬〉 牛乳 とり肉のから揚げ れんこんサラダ〈旬〉 具だくさんみそ汁 りんごのタルト〈旬〉 リクエスト給食	とり肉 まぐろ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが れんこん キャベツ えだまめ とうもろこし だいこん たまねぎ こんにゃく ごぼう	米 さつまいも でんぷん さとう タルト	油 マヨネーズ(卵抜き)	846 31.1 29.1

日	曜日	献立	6つの基礎食品群 1群 たんぱく質を多く含む	2群 カルシウムを多く含む	3群 カロテンを多く含む	4群 ビタミンCを多く含む	5群 炭水化物を多く含む	6群 脂質を多く含む	エネルギー たんぱく質 脂質
19	火	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き〈旬〉 ちぐさあえ さといものみそ煮〈旬〉 もりもり高島っ子の日	ほっけ 油揚げ ハム 卵 ぶた肉 ちくわ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ こんにゃく	米 さとう さといも	ごま 油	735 38.8 19.3
20	水	中華どんぶり 牛乳 豆腐しゅうまい かき〈旬〉	なると ぶた肉 厚揚げ 豆腐しゅうまい	牛乳	にんじん	グリンピース しいたけ たまねぎ はくさい かき	米 麦 でんぷん さとう	油	728 31 20.7
21	木	ごはん 牛乳 まめまめキーマカレー ごぼうサラダ	ぶた肉 豆腐 大豆 まぐろ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく レーズン ごぼう きゅうり とうもろこし	米 カレールウ さとう	油 ごま マヨネーズ (卵抜き)	773 30.1 25.8
22	金	ごはん 牛乳 とり肉のくわ焼き じゃがいもきんぴら ぶた汁 和食の日	とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく だいこん こんにゃく ごぼう	米 じゃがいも さとう	油 ごま	725 34.2 22.5
25	月	発芽玄米ごはん 牛乳 とり肉のマーマレード焼き ブロッコリーのおかかマヨあえ〈旬〉 かきたま汁	とり肉 けずりぶし 豆腐 卵	牛乳	ブロッコリー ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ	米 発芽玄米 マーマレード でんぷん	マヨネーズ (卵抜き)	754 30.9 28.9
26	火	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ はるさめときゅうりのあえもの ワンタンスープ	厚揚げ ぶた肉 みそ 糸かまぼこ ハム	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが きゅうり とうもろこし もやし しいたけ	米 さとう でんぷん はるさめ ワンタン	油	742 27 23
27	水	ごはん 牛乳 とりつくね 塩こんぶあえ かぶのみそ汁〈旬〉 ココアムース	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき こんぶ	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが はくさい かぶ えのきたけ	米 でんぷん さとう ココアムース		744 28.2 24.9
28	木	ごはん 牛乳 ポークワイン焼き だいこんサラダ〈旬〉(ドレッシング) キャベツととりだんごのスープ煮〈旬〉	ぶた肉 とりだんご	牛乳	にんじん	にんにく だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ	米 さとう でんぷん	ドレッシング 油	733 33.5 22.3
29	金	ごはん 牛乳 さばのガーリック揚げ いろどりサラダ(ドレッシング) さつまいものみそ汁〈旬〉	さば ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ	にんにく もやし とうもろこし たまねぎ	米 でんぷん さつまいも	油	788 32.8 23.5

※本献立は材料の都合で変更になることがあります。

和食の日（２２日）

11月24日は「和食の日」です。和食は一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で、季節感や自然の美しさを表現し、年中行事と深くかかわっています。給食からも和食のよさを感じてみましょう。

今月のリクエスト給食（１８日）

今月は、安曇川中学校３年生の生徒が考えたリクエスト給食です。献立名は「秋もりもり給食」です。旬の食材を中心に、みんなが好きなメニューを入れて完食できるように考えてくれました。おいしくいただきましょう。

☆この予定献立表は高島市のホームページでも閲覧できます☆

※放射性物質の測定を行っています。令和5年10月25日までに検査した全ての食材で不検出でした。