

# 令和3年度 11月学校給食献立表(B 献立)

( ) 中学校

大牟田市中学校給食センター

日	曜	献立名			おもな材料と体内での働き						エネルギー (Kcal) 炭水化物 (g) たんぱく質 (g)
					おもに体の組織をつくる (赤のグループ)		おもに体の調子を整える (緑のグループ)		おもにエネルギーになる (黄のグループ)		
		主食	牛乳	副食	1群 (魚、肉、卵 豆、豆製品)	2群 (牛乳、小 魚、海藻)	3群 (緑黄色 野菜)	4群 (その他の野菜、 果物)	5群 (穀類、いも類、 砂糖)	6群 (油脂)	
1	月	ごはん	○	きびなごの磯辺揚げ ブロッコリー、けんちん汁 一食マヨネーズ	きびなご 豆腐	牛乳 青のり	ブロッコリー にんじん	ごぼう 大根 大ねぎ	米、小麦粉 さといも こんにやく	菜種油 マヨネーズ	767 109.4 29.5
2	火	ごはん	○	家常豆腐 中華スープ 元気ヨーグルト	豚肉 厚揚げ 卵、みそ	牛乳 ヨーグルト	小松菜 にんじん 小ねぎ	たけのこ、にんにく 干しいたけ たまねぎ、コーン	米 砂糖 でん粉	菜種油	818 121.2 31.6
4	木	しめじ ごはん	○	肉うどん 野菜のかき揚げ	牛肉	牛乳	にんじん 小ねぎ	しめじ たまねぎ ごぼう	米、うどん類 小麦粉、砂糖	菜種油	837 115.8 28.5
5	金	パン	○	えび入りポタージュ ツナサラダ スライスチーズ 野菜ジュース(りんご)	ベーコン えび、ツナ いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ 野菜ジュース	パン じゃがいも	菜種油 マヨネーズ	862 101.4 34.5
8	月	ごはん	○	さばの煮付け 野菜のおかか炒め 豚汁	さば、豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ、白菜 しょうが、ごぼう 大根、しょうが	米 さといも	菜種油	849 117.3 38.3
9	火	ごはん	○	豚キムチ かむカルサラダ	豚肉 大豆 ハム	牛乳 しらす干し チーズ	にら	たまねぎ、キムチ しめじ、にんにく きゅうり、コーン	米、砂糖 さつまいも	菜種油 ごま油 マヨネーズ	917 115.3 34.5
10	水	麦ごはん	○	八宝菜 シュウマイ フルーツムース	豚肉 いか、えび うずら卵 シュウマイ	牛乳 ムース	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ	米、麦 でん粉	菜種油	884 116.0 35.4
11	木	じゃこ ごはん	○	信田煮 いんげんともやしの炒め物 白玉と枝豆のすまし汁	信田煮 鶏肉	牛乳 しらす干し	いんげん 小ねぎ	もやし えだまめ	米 白玉餅	菜種油	804 117.6 34.5
12	金	パン	○	チリコンカン ドレッシングサラダ キウイフルーツ	牛ひき肉 いんげん豆 ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく、キウイ	パン 砂糖	オリーブ油 菜種油	789 105.4 33.7
15	月	ごはん	○	すき焼き 鮭の粕汁	牛肉 厚揚げ 油揚げ、鮭	牛乳	にんじん	白菜、大ねぎ えのき 大根	米 こんにやく	菜種油	829 116.3 38.3
16	火	ごはん	○	レバーのケチャップ和え みそドレッシングサラダ 卵スープ 一食ふりかけ(海苔香味)	鶏レバー 卵 みそ	牛乳	にんじん 小ねぎ	キャベツ、もやし きゅうり たまねぎ	米、でん粉 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま ごま油	836 122.8 28.3
17	水	カレー ライス	○	フルーツヨーグルト	牛肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	たまねぎ にんにく、しょうが みかん、パイン 黄桃	米、麦 小麦粉、砂糖 じゃがいも ナタデココ	菜種油 バター	917 135.9 30.9
18	木	<b>期末考査のため給食中止</b>									
19	金	テーブル ロール	○	スパゲティミートソース ピーンズサラダ 柿	牛ひき肉 ツナ、大豆 ガルバンゾ豆	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン、柿	テーブルロール スパゲティ麺 砂糖	菜種油 ごま油	772 100.7 31.4
22	月	和食の日 ごはん	○	さんまのみぞれ煮 切り干し大根の煮物 とり団子汁	さんま 鶏団子 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん 小ねぎ	切り干し大根 たまねぎ	米、春雨 砂糖	菜種油	811 114.9 31.7
24	水	ごはん	○	おでん ひじきのサラダ 一食のり佃煮	鶏肉、厚揚げ てんぷら はんぺん うずら卵、ツナ	牛乳 昆布 ひじき のり佃煮	にんじん	キャベツ コーン	米、砂糖 こんにやく さといも	菜種油 ごま油	857 120.1 35.3
25	木	かしわ飯	○	里芋コロッケ もやしと人参の炒め物 魚そうめん汁	鶏肉 魚そうめん	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ	ごぼう もやし たまねぎ	米、さといも 小麦粉 パン粉	菜種油	753 109.8 28.1
26	金	ミルク パン	○	ビーフシチュー グリーンサラダ	牛肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	菜種油 バター	811 98.7 32.1
29	月	ごはん	○	チキン照り焼き 白菜のごま和え 南関揚げの根菜汁	鶏肉 南関揚げ	牛乳	にんじん 小ねぎ	しめじ、白菜 大根、ごぼう	米 小麦粉 砂糖	菜種油 ごま	817 114.2 29.6
30	火	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 野菜の炒め物 きのこのみそ汁	豚肉 油揚げ 赤みそ、みそ	牛乳 わかめ	小ねぎ にんじん	たまねぎ、コーン キャベツ、しめじ えのき、しょうが	米 砂糖	菜種油 ごま	856 109.8 35.8

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。




11月は「食育・地産地消月間」です。福岡県ではおいしくて安全な農林水産物がたくさん作られています。給食でも福岡県内で生産された食材を優先的に使用しています。おいしくて新鮮な福岡県の産物を選ぶことは、生産者の応援、そして環境の保全に繋がります。ご家庭でも地産地消に取り組んでみませんか？

# 令和3年度 11月学校給食盛付表(B 献立)

( ) 中学校

大牟田市中学校給食センター

<p><b>1日(月)</b></p> <p>一食マヨネーズ 牛乳</p> <p>きびなごの磯辺揚げ (7尾くらい) ブロッコリー</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん けんちん汁</p>	<p><b>2日(火)</b></p> <p>元気ヨーグルト 牛乳</p> <p>ジャーチャンドウフ 家常豆腐</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 中華スープ</p>	<p><b>3日(水)</b></p> <p>文化の日</p>	<p><b>4日(木)</b></p> <p>野菜のかき揚げ 牛乳</p> <p>小皿</p> <p>小碗 大碗 しめじごはん 肉うどん</p> <p>いつもより少なめです 食缶が2つあります</p>	<p><b>5日(金)</b></p> <p>野菜ジュース (りんご) 牛乳</p> <p>小皿 ツナサラダ</p> <p>スライスチーズ</p> <p>食パン 小碗 えび入りポタージュ</p>
<p><b>8日(月)</b></p> <p>牛乳</p> <p>さばの煮付け 野菜のおかか炒め</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 豚汁</p>	<p><b>9日(火)</b></p> <p>牛乳</p> <p>かむカルサラダ</p> <p>小皿</p> <p>大碗 大皿 ごはん 豚キムチ</p>	<p><b>10日(水)</b></p> <p>牛乳</p> <p>フルーツムース</p> <p>シューマイ (3個)</p> <p>小皿</p> <p>大碗 大皿 麦ごはん 八宝菜</p>	<p><b>11日(木)</b></p> <p>牛乳</p> <p>しのだに 信田煮</p> <p>いんげんともやしの炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 じゃこごはん 白玉と枝豆のすまし汁</p>	<p><b>12日(金)</b></p> <p>牛乳</p> <p>キウイフルーツ</p> <p>小皿 ドレッシングサラダ</p> <p>小碗です 小碗</p> <p>食パン 大皿 チリコンカン</p>
<p><b>15日(月)</b></p> <p>牛乳</p> <p>すき焼き</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 鮭の粕汁</p>	<p><b>16日(火)</b></p> <p>牛乳</p> <p>レバーのケチャップ和え みそドレッシングサラダ</p> <p>大皿</p> <p>一食ふりかけ (海苔香味)</p> <p>大碗 小碗 ごはん 卵スープ</p>	<p><b>17日(水)</b></p> <p>牛乳</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>小皿</p> <p>大皿 小碗 麦ごはん カレールウ</p> <p>かけて食べる</p> <p>いつもより多めです</p> <p>カレーライス</p>	<p><b>18日(木)</b></p> <p>期末考査のため 給食中止</p>	<p><b>19日(金)</b></p> <p>牛乳</p> <p>柿 小皿</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>小碗です 小碗</p> <p>テーブルロール 大皿 スパゲティ ミートソース</p>
<p><b>22日(月)</b></p> <p>和食の日 牛乳</p> <p>さんまのみぞれ煮 切り干し大根の煮物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん とり団子汁</p>	<p><b>23日(火)</b></p> <p>勤労感謝の日</p> <p>給食に携わっているたくさんの方、そしていただく命に感謝しましょう</p>	<p><b>24日(水)</b></p> <p>牛乳</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>小皿</p> <p>一食のり佃煮</p> <p>大碗 小碗 ごはん おでん</p>	<p><b>25日(木)</b></p> <p>牛乳</p> <p>里芋コロッケ もやしと人参の炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 かしわ飯 魚そうめん汁</p>	<p><b>26日(金)</b></p> <p>牛乳</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>小皿</p> <p>ミルクパン 小碗 ビーフシチュー</p>
<p><b>29日(月)</b></p> <p>牛乳</p> <p>チキン照り焼き 白菜のごま和え</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん 南関揚げの根菜汁</p>	<p><b>30日(火)</b></p> <p>牛乳</p> <p>豚肉のしょうが焼き 野菜の炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗 ごはん きこのみそ汁</p>	<p><b>残量調査をします</b></p> <p>大牟田市では年に3回、残量調査を行っています。この調査は中学生が実際に給食でどのくらいの栄養素や食品をとっているかだけでなく、みなさんの嗜好の把握や、献立の組み合わせの反省など、いろいろなことに活用しています。</p> <p>給食で苦手な食べ物が出たときや、はじめて食べる料理が出たときに、残してしまった人はいませんか？あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になります。もう一口、食べる努力をしてみましょう。</p> 		

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。