

# 11月の予定献立表

一宮町立一宮中学校

日	曜	主食	牛乳	副食・デザート	主な材料と働き			熱量 蛋白質	脂質 食塩 相当量	行事
					カや熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
1	金	テーブルロール	○	ほうれん草オムレツ ポークビーンズ キャベツスープ 元気ヨーグルト	パン じゃがいも 油 砂糖	牛乳 卵 豚肉 大豆 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ パセリ	755 29.7	26.6 2.7	
5	火	ご飯	○	鶏肉の香味焼き 切り干し大根煮 かぼちゃの味噌汁 全粒粉ウエファース	米 ごま油 砂糖 ウエファース	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 高野豆腐	切り干し大根 人参 玉ねぎ かぼちゃ 干しいたけ にんにく	790 32.9	18.1 2.8	
6	水	コッペパン	○	ソース焼きそば 大根サラダ ラ・フランスゼリー	パン 中華麺 油 砂糖	牛乳 豚肉 なたと ハム	玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり 大根 レーズン	794 28	28.9 3.2	
7	木	地産地消献立 ちばポーク丼	○	ツナとひじきのサラダ 千葉県産お米のムース	米 油 ごま 片栗粉 ムース	牛乳 豚肉 ツナ	玉ねぎ もやし 青梗菜 ねぎ キャベツ 人参 枝豆 コーン	770 27.3	19.2 2.3	
8	金	丸パン	○	ハムカツ コールスロー 玄米入リスープ	パン 油 ドレッシング 玄米 じゃがいも	牛乳 ハム ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり コーン にんにく 人参 玉ねぎ トマト パセリ	779 30.5	30.4 3	
11	月	ご飯	○	さば味噌漬け 炒り鶏 さつまいもの味噌汁	米 砂糖 油 こんにゃく さつまいも	牛乳 さば 豆腐 油揚げ 鶏肉	人参 ごぼう 干しいたけ たけのこ グリンピース 玉ねぎ 小松菜	803 31.8	23.7 2.1	中間 テスト
12	火	ソフト麺	○	ミートソース 海藻サラダ りんご	ソフト麺 油 砂糖	牛乳 豚肉 粉チーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり ねぎ パプリカ キャベツ りんご	803 30.5	24.3 2.9	↓
13	水	黒糖パン	○	チーズインハンバーグ マセドアンサラダ コンソメスープ	パン じゃがいも マカロニ	牛乳 豚肉 チーズ ウインナ 鶏肉	きゅうり 人参 玉ねぎ コーン	786 26.8	30.5 2.8	
14	木	くきわか玉丼	○	和風サラダ チョコクレープ	米 ごま油 砂糖 クレープ	牛乳 鶏肉 卵 高野豆腐 ちくわ	人参 ほうれん草 コーン 小松菜 くきわかめ	813 27.8	23.3 1.7	
15	金	1年D組リクエスト わかめご飯	ジョ ア	鶏のから揚げ プリン 野菜サラダ(イタリアンドレッシング) なめこ汁	米 油 片栗粉 ドレッシング プリン	ジョア 鶏肉 豆腐	きゅうり 生姜 キャベツ 人参 レタス コーン なめこ ねぎ 小松菜	777 24.5	18.5 2.8	
18	月	中華丼	○	春雨レモンサラダ いちごどみかんの二色ゼリー	米 油 砂糖 片栗粉 春雨	牛乳 豚肉 なたと うずら卵 鶏肉	人参 たけのこ 玉ねぎ 白菜 きくらげ 絹さや きゅうり	802 28.4	16.3 2.6	
19	火	一宮町小中学校 統一献立 ご飯	○	鶏肉のゆず味噌焼き くきわかめの五目きんぴら 切り干し汁 新生酪農のヨーグルト	米 ごま油 砂糖	牛乳 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ ヨーグルト	ごぼう 人参 れんこん 切り干し大根 ねぎ 干しいたけ	801 35	19 2.4	食育の日
20	水	米粉パン	○	マヒマヒフライ コーンスープ さつまいもとチキンのマスタードサラダ	パン 油 さつまいも	牛乳 マヒマヒ 鶏肉 ベーコン	きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	813 35.9	26.7 2.9	生徒会 選挙
21	木	ご飯	○	棒ギョーザ 生揚げの味噌炒め ニラ玉中華スープ	米 油 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 厚揚げ 卵 なたと	玉ねぎ 人参 小松菜 きくらげ ニら にんにく	787 28.2	21.6 2.4	
22	金	スペシャルサンド	○	厚巻き卵ウインナー ツナごま酢和え ABCスープ	パン ごま 油 マカロニ	牛乳 鶏肉 ツナ ウインナー 卵	きゅうり 人参 もやし コーン 玉ねぎ キャベツ	735 26	31.7 2.5	
25	月	ご飯	○	ほっけ一夜干し じゃがいものそぼろ煮 ピリ辛味噌汁	米 油 じゃがいも 砂糖 さといも	牛乳 ほっけ 豚肉	人参 玉ねぎ いんげん 大根 干しいたけ ほうれん草 ねぎ にんにく	762 31.7	16.3 2.6	三者 面談
26	火	ご飯	○	(ミルメーク) 鶏肉のチリソース ごまポン酢和え ワカメスープ	米 片栗粉 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐	ねぎ キャベツ きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ コーン	789 26.3	26.3 2.3	
27	水	はちみつパン	○	トマトスパゲティ キャベツとコーンのサラダ オレンジ	パン スパゲティ 油 砂糖	牛乳 豚肉 ハム 粉チーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ にんにく コーン オレンジ	810 29.8	23.7 2.8	
28	木	ご飯	○	ポークパオズ ビーフン入り野菜炒め 中華風コーンスープ	米 油 ビーフン	牛乳 ベーコン ハム 卵	人参 キャベツ もやし 玉ねぎ コーン	816 25.4	21 2.6	
29	金	ハヤシライス	○	花野菜とりんごのサラダ グレープゼリー	米 麦 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんにく 人参 グリンピース プロッコリ カリフラワー りんご	828 24.6	22.4 2.6	↓
中学生の基準値				エネルギー 830Kcal	たんぱく質 33.2g	脂質 23.1g	塩分 2.5g			

※ 都合により献立を変更することがあります。

【食育コラム】 「秋の日はつるべ落とし」という言葉がありますが、日暮れが驚くほど早くなりました。木の葉が色づき、秋の深まりを感じます。これからの季節、朝起きるのがつらくなりますが、寒い時ほどゆとりをもって起き、温かい朝食を食べて登校しましょう。体温も高まり、からだも目覚めてきます。そのためにも、前の晩に早く寝ることを心がけたいですね。