

2019年度 11月 献立表

伊豆の国市立
菫山中学校

日	曜	牛乳	献立	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
1	金	○	麦ご飯					精白米 麦		819 kcal 32.9g 28.4%	
			家常豆腐	豚肉 生揚げ みそ		にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ きゃべつ にんじん	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			はるさめサラダ	ハム		きゅうり にんじん とうもろこし	はるさめ 砂糖	ごま油			
			オレンジ			オレンジ					
4	月	-	振替休日								
5	火	○	さくらご飯					精白米 麦		836kcal 35.0g 25.7%	
			白身魚の野菜あんかけ	ホキ		玉ねぎ チンゲン菜 赤パプリカ たけのこ	片栗粉 砂糖	油			
			じゃがバター				じゃがいも	バター			
			豚汁	豚肉 みそ		にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ こんにゃく	里芋	油			
6	水	○	玄米入りロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 玄米チップ	ショートニング	847kcal 34.2g 33.0%	
			鶏の照り焼き	鶏肉		しょうが					
			海草サラダ	ハム	海草ミックス	きゅうり にんじん 小松菜	砂糖	ごま油			
			パンプキンスープ		牛乳 クリーム	かぼちゃ 玉ねぎ	小麦粉	バター			
			ぶどうゼリー			ぶどう果汁	グラニュー糖				
7	木	○	わかめご飯		わかめ			精白米 麦		836kcal 37.8g 18.9%	
			静岡おでん	焼きちくわ 黒はんぺん 揚げボール なんと(上記卵 不使用) 豚肉 かつお節	昆布 あおのり	こんにゃく 大根 にんじん	じゃがいも				
			焼きししゃも	ししゃも							
			ミニトマト			ミニトマト					
			安倍川白玉	きなこ			白玉団子 砂糖				
8	金	○	麦ご飯					精白米 麦		846kcal 32.3g 30.0%	試食 会
			鶏肉の唐揚げ	鶏肉		にんにく	片栗粉	油			
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	にんじん もやし	砂糖	ごま油 ごま			
			国清汁	油揚げ みそ		ごぼう にんじん 大根 根深ねぎ 干しいたけ	里芋	ごま油			
11	月	○	中華麺					小麦粉		818kcal 31.0g 26.8%	
			チャンポンつけ汁	豚肉 なんと		にんにく しょうが にんじん もやし チンゲン菜	片栗粉	油			
			春巻き	豚肉		きゃべつ 玉ねぎ にんじん いら たけのこ 干しいたけ にんにく	砂糖 はるさめ 春巻の皮	油 ごま油			
			バンサンスー	ハム		きゅうり にんじん きゃべつ	はるさめ 砂糖	ごま ごま油			
			りんご			りんご					
12	火	○	コーンピラフ	ベーコン		玉ねぎ にんじん とうもろこし	精白米	バター		827kcal 31.1g 33.1%	
			タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト						
			ツナサラダ	マグロフレーク		きゃべつ きゅうり にんじん	砂糖	油			
			大根スープ	ベーコン		にんにく にんじん 大根 白菜 小松菜		油			
			レモンゼリー			レモン果汁	砂糖				
13	水	-	給食なし								
14	木	○	麦ご飯					精白米 麦		819kcal 33.6g 28.9%	
			椎茸のみそロール	豚肉 卵 みそ	牛乳	玉葱 にんじん 干しいたけ	砂糖 パン粉	バター			
			チンゲン菜とツナのごま炒め	マグロフレーク		にんじん きゃべつ とうもろこし チンゲン菜		ごま ごま油			
			玉ねぎと油揚げのみそ汁	豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	玉ねぎ 根深ねぎ					
15	金	○	麦ご飯					精白米 麦		823kcal 40.9g 20.0%	
			鮭の塩焼き	鮭							
			つきこんにゃくの炒り煮	豚肉		こんにゃく にんじん れんこん 枝豆	砂糖	油			
			かきたま汁	豆腐 卵		にんじん 干しいたけ 小松菜 根深ねぎ	片栗粉				
			バナナ			バナナ					



献立表は、裏面に続きます。



日	曜	牛乳	献立	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
18	月	○	麦ご飯					精白米 麦		829kcal 29.2g 24.6%	
			ポークカレー	豚肉	ヨーグルト チーズ	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん	じゃがいも	油			
			キャベツのサラダ	ハム		きゃべつ きゅうり とうもろこし	砂糖	油			
			パイナップル			パイナップル					
19	火	○	麦ご飯					精白米 麦		816kcal 32.2g 24.0%	
			あじフライ	あじ			小麦粉 パン粉 片栗粉	油			
			おかか和え	かつお節		きゃべつ 小松菜 にんじん					
			キムチ鶏だんご汁	鶏肉 みそ		大根 にんじん 根深ねぎ しょうが はくさい しめじ キムチ	片栗粉				
			ソフトクリームヨーグルト		乳製品(未加熱)		砂糖				
20	水	○	黒糖ロールパン		脱脂粉乳			黒糖 小麦粉	ショートニング	872kcal 33.4g 37.7%	2年 3組 リク エスト 献立
			ラザニア	豚肉	牛乳 チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト パセリ	小麦粉 ワンタンの皮	バター 油			
			元気サラダ	ハム かつお節	塩昆布	にんじん きゃべつ きゅうり とうもろこし	砂糖	油			
			コンソメスープ	ベーコン 豆腐	わかめ	玉ねぎ にんじん 小松菜					
			焼きプリンタルト	卵	牛乳 脱脂粉乳 (未加熱)		小麦粉 砂糖	マーガリン			
21	木	○	麦ご飯					精白米 麦		829kcal 30.2g 28.8%	
			鶏肉のマスタードソースがけ	鶏肉		玉ねぎ	小麦粉	油			
			きのこサラダ	マグロフレーク		しいたけ しめじ エリンギ にんにく きゃべつ にんじん	砂糖	油			
			ミネストローネ	ベーコン	チーズ	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん トマト とうもろこし パセリ	シエルマカロニ じゃがいも	バター			
22	金	○	黒米さつまいもご飯					精白米 黒米 さつまいも		837kcal 36.4g 28.1%	和食 の日 の献立
			つくねの照り焼き	鶏肉 みそ 卵	牛乳 わかめ	根深ねぎ にんじん しょうが	パン粉 砂糖 片栗粉				
			ポップビーンズ	大豆			片栗粉 砂糖	油			
			もやしと豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		もやし 根深ねぎ					
25	月	○	栗ご飯					精白米 栗 砂糖	ごま	837kcal 33.9g 31.5%	
			鯖の七味焼き	さば		にんにく 根深ねぎ		ごま油 ごま			
			野菜炒め	ベーコン		にんじん もやし きゃべつ チンゲン菜		油			
			実だくさんみそ汁	油揚げ みそ		にんじん ごぼう 大根 根深ねぎ	里芋	ごま油			
26	火	○	麦ご飯					精白米 麦		832kcal 35.1g 30.5%	
			焼肉	豚肉 みそ		にんにく しょうが 玉ねぎ ピーマン	砂糖 片栗粉	油			
			ナムル	ハム		にんじん 小松菜 もやし にんにく	砂糖	ごま ごま油			
			ワンタンスープ	豚肉		にんじん きくらげ きゃべつ チンゲン菜	ワンタンの皮	油			
27	水	○	スイートポテトパン		脱脂粉乳 牛乳			さつまいも 小麦粉 砂糖	バター ごま ショートニング	849kcal 32.4g 28.6%	
			ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ	玉ねぎ にんじん トマト	砂糖 じゃがいも	油			
			わかめサラダ	いか	わかめ	きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油			
			チーズ		チーズ(未加熱)						
			フルーツ白玉			みかん(缶詰) 桃(缶詰) パイナップル(缶詰) レモン果汁	白玉団子 砂糖				
28	木	○	麦ご飯					精白米 麦		841kcal 31.6g 21.9%	
			魚ときのこのホイル焼き	ホキ		玉ねぎ しいたけ しめじ えのき		バター			
			大学芋				さつまいも 砂糖	油 ごま			
			根菜のすまし汁	鶏肉		ごぼう 大根 にんじん こんにゃく	里芋	油			
			みかん			みかん					
29	金	○	炊き込みご飯	油揚げ		しめじ 干しいたけ にんじん		精白米 麦		839kcal 31.8g 27.8%	
			小さいわしのフライ	いわし			パン粉 小麦粉 米粉	油			
			里芋と鶏肉の煮物	鶏肉		こんにゃく にんじん 枝豆	里芋 砂糖	油			
			きゃべつと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		きゃべつ 玉ねぎ 根深ねぎ	じゃがいも				
			りんご			りんご					

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

* 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果はまとめて市のホームページで公表しています。

給食
クイズ

問題: 秋が旬の鮭ですが、秋以外の春から夏にかけてとれる鮭のことをなんと呼ぶでしょうか ①秋知らず ②旬知らず ③時知らず
 解説: 秋にとれるものを「秋鮭」、「秋味(あきあじ)」と呼び、また、若い鮭を「鮭児(けいじ)」、これから卵を産む鮭を「目近(めぢか)」と呼びます。たくさん呼び名があることから、昔から親しまれてきた魚であることがわかります。鮭は川で生まれ、北の海で大人になり、生まれた川に帰ってきて卵を産みます。9~10月、帰ってきた鮭を海に仕掛けた大きな網で捕まえる漁が北海道で行われています。

回答: ③

担当: 学校栄養職員 嘉納