



令和5年度 11月献立表

伊豆の国市立
菫山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくるものになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものになる食品		<黄> おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	水	バターロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	750kcal 34.7g 35.4%	
		きのこソースハンバーグ	豚肉 卵	牛乳 チーズ 生クリーム		玉ねぎ しめじ 椎茸 マッシュルーム えのき茸	砂糖 片栗粉 パン粉	油		
		粉ふきいも			パセリ		じゃがいも			
		コンソメスープ			にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし		油 ごま		
		ミルクコーヒー					砂糖			
2	木	麦ご飯					米 麦		713kcal 31.3g 22.9%	
		白身魚の野菜あんかけ	ホキ		にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根	片栗粉	油		
		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		
		みかん			みかん					
3	金	文化の日 (祝日)								
6	月	中華麺					小麦粉		793kcal 31.5g 22.9%	
		味噌ラーメンつけ汁	豚肉 みそ		にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが もやし キャベツ		油 ごま油		
		ハンサンスー	ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま ごま油		
		さつま芋蒸しパン	卵	牛乳			砂糖 小麦粉 油 さつま芋 ユーソフ			
7	火	わかめご飯		わかめ			米 麦		725kcal 29.4g 24.7%	
		菊花蒸し	豚肉 豆腐 卵			しょうが 根深ねぎ 干し椎茸	片栗粉			
		干しエビと小松菜のごま和え		干しエビ	小松菜	もやし キャベツ	砂糖	ごま		
		きのこ汁	鶏肉 豆腐		にんじん みつ葉	干し椎茸 きくらげ えのき茸 しめじ				
		みかん			みかん					
8	水	給食なし								
9	木	麦ご飯					米 麦		761kcal 32.8g 32.0%	
		さばの竜田揚げ	さば			しょうが	砂糖 片栗粉	油		
		もやしのごま落とし			にんじん	もやし キャベツ		ごま		
		国清汁	みそ 油揚げ		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 椎茸	里芋	油		
10	金	麦ご飯					米 麦		715kcal 31.5g 25.0%	
		のりの佃煮		のり			砂糖 水あめ でん粉			
		千草焼き	鶏肉 豆腐 卵	ひじき	にんじん さやえんどう	しょうが 	片栗粉 砂糖	ごま油		
		野菜のごま醤油和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ		ごま油		
		いも煮	牛肉 みそ			こんにゃく 根深ねぎ	里芋			
13	月	麦ご飯					米 麦		701kcal 28.9g 31.8%	
		のりかつおふりかけ	かつお節	青のり 黒のり			砂糖 でん粉			
		ニジマスのマヨネーズ焼き	ニジマス		パプリカ パセリ	玉ねぎ エリンギ 椎茸	パン粉	マヨネーズ		
		ほうれん草のナムル			にんじん ほうれん草	もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま		
		卵スープ	卵	わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉	油		
14	火	炊き込みご飯	油揚げ		にんじん	しめじ 干し椎茸	米 麦		746kcal 29.1g 25.8%	
		ちくわのもみじ揚げ	ちくわ 卵	青のり	にんじん		小麦粉	油 ごま		
		千草和え	油揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ こんにゃく	砂糖	ごま油		
		すまし汁	かまぼこ 豆腐	わかめ	葉ねぎ			ごま		
		みかん			みかん					
15	水	りんごチップパン		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖	ショートニング	825kcal 32.8g 34.2%	
		ラザニア	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ	ワンタンの皮 小麦粉	油 バター		
		大根スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	にんにく 大根 白菜		油		
		ヨーグルト		乳 寒天		ブルーベリー果汁	砂糖			

16	木	麦ご飯					米 麦						
		チキンカレー	鶏肉	ヨーグルト	にんじん	にんにく セロリー 玉ねぎ	じゃがいも	油	767kcal	24.4g	28.9%		
		白菜サラダ	ハム			白菜 きゅうり	砂糖	油					
		りんご				りんご 							
17	金	麦ご飯					米 麦						
		かき揚げ(かき揚げ丼用)	さきいか 卵	桜エビ	にんじん みつ葉	玉ねぎ ごぼう とうもろこし 大根 しょうが	小麦粉 砂糖	油	729kcal	30.8g	21.2%		
		納豆和え	納豆 かつお節		小松菜 にんじん								
		大根のみそ汁	豆腐 みそ		葉ねぎ	大根 なめこ							
20	月	さくらご飯					米 麦						
		静岡おでん	豚肉 竹輪 なるとうすら卵 黒はんぺん揚げ-しいわし粉	昆布 青のり	(にんじん)	大根 こんにゃく(玉ねぎ ごぼう)	じゃがいも (でん粉 砂糖)		799kcal	34.5g	22.3%	ふるさと給食の日	
		小松菜のごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま					
		安倍川白玉	きな粉				白玉だんご 砂糖						
21	火	ミルクピラフ	ウインナー えび	牛乳	にんじん	玉ねぎ とうもろこし	米	バター					
		鶏肉のマスタードソースがけ	鶏肉			玉ねぎ	小麦粉	油	790kcal	32.6g	37.9%		
		れんこんサラダ	マグロフレーク		にんじん	れんこん キャベツ		ごま マヨネーズ					
		きのこスープ	豆腐		葉ねぎ	大根 しめじ えのき草 椎茸							
22	水	きなこ揚げパン	きな粉	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング 油					
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	790kcal	32.7g	35.6%		
		海藻サラダ	マグロフレーク	海藻		きゅうり こんにゃく	砂糖	ごま油					
		みかんゼリー				みかん果汁	砂糖						
23	木	勤労感謝日(祝日)											
24	金	黒米ご飯					米(黒米含む)						
		シイラの漁師揚げ	シイラ 	県内産			しょうが	パン粉 砂糖 小麦粉 でん粉	油	745kcal	29.4g	23.7%	いい和食の日献立
		わかめのレモン和え		わかめ	小松菜	キャベツ レモン果汁	砂糖						
		けんちん汁	豆腐 油揚げ	県内産	にんじん	ごぼう 大根 椎茸	里芋	油					
		みかん	県内産	県内産	県内産	みかん 市内産	市内産						
27	月	麦ご飯					米 麦						
		鶏肉の香り焼き	鶏肉 みそ	青のり		しょうが		マヨネーズ	717kcal	31.6g	30.0%		
		三色和え			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま					
		じゃがいもとキャベツのみそ汁	油揚げ みそ		チンゲン菜	キャベツ 根深ねぎ	じゃがいも						
28	火	麦ご飯					米 麦						
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやえんどう	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	744kcal	33.4g	25.4%		
		鶏だんご汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう しょうが							
		アーモンドフィッシュ		かたくちいわし			砂糖	アーモンド ごま					
29	水	黒糖ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング					
		マカロニのクリーム煮	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉 マカロニ	油 バター	842kcal	29.6g	30.5%		
		さつま芋とアーモンドのサラダ				キャベツ きゅうり	砂糖 さつまいも	油 ごま アーモンド					
		グレープゼリー				ぶどう果汁	砂糖						
30	木	麦ご飯					米 麦						
		さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖		774kcal	35.4g	27.5%		
		野菜の昆布和え		塩昆布		キャベツ きゅうり とうもろこし		ごま					
		かきたま汁	卵 豆腐		にんじん 小松菜		片栗粉						

※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。)

●11/20(月) ふるさと給食の日

静岡の郷土料理の「静岡おでん」は、一般的なおでんと比べて、色の黒いだし汁で煮込み、黒はんぺんやなるとなどが入っています。青のりといわしの粉をおでんの具に振りかけて食べるのも特徴の一つです。

●11/24(金) いい和食の日

この日は、市内産や県内産の食材を重点的に使った和食献立です。

ふるさとの食文化を知ろう!

「和食：日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年(2023年)で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

