



# 令和6年度 11月献立表



伊豆の国市立  
菰山中学校

日 曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくるものとなる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものとなる食品		<黄> おもにエネルギーのもととなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1 金	きのこご飯	鶏肉			椎茸 えのき茸 しめじ	米	油	737kcal 33.3g 32.2%	
	さばのサクサク揚げ	さば			しょうが	片栗粉 砂糖 パン粉	ごま 油		
	おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ もやし				
	大根のみそ汁	みそ	わかめ		大根 根深ねぎ				
4 月	振 替 休 日								
5 火	ゆかりご飯				赤しそ	米 麦		715kcal 27.6g 24.7%	
	揚げだし豆腐	豆腐		葉ねぎ		片栗粉	油		
	納豆和え	納豆 かつお節		小松菜 にんじん					
	さつま汁	油揚げ 豆腐 みそ		葉ねぎ	ごぼう 大根	さつまいも	ごま油		
	すりおろしりんごゼリー				りんご	砂糖			
6 水	食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	746kcal 30.9g 36.3%	
	いちごジャム				いちご	砂糖 水あめ			
	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 乳製品 寒天		ブルーベリー果汁	砂糖			
7 木	里芋ご飯		ちりめんじゃこ 昆布	にんじん		米 麦 里芋	ごま	754kcal 33.2g 27.4%	
	白身魚のもみじ焼き	ホキ		にんじん			マヨネーズ		
	ナッツごぼう				ごぼう	小麦粉 砂糖	アーモンド 油 ごま		
	白菜のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ			白菜				
	みかん				みかん				
8 金	麦ご飯		カルシウム豊富			米 麦		808kcal 37.5g 30.2%	いい歯の日の献立
	ジャージャー豆腐 家常豆腐	豚肉 みそ 厚揚げ		にんじん	にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸 キャベツ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
	かみかみ和え	さきいか		にんじん 小松菜	切干大根 とうもろこし	砂糖	アーモンド ごま油		
	根菜すまし汁	鶏肉		にんじん	こんにゃく ごぼう 大根	里芋	油		
	かみかみ大豆	大豆	よくかんで食べましょう!			砂糖			
11 月	麦ご飯					米 麦		700kcal 28.4g 31.3%	
	のりの佃煮		のり			砂糖 水あめ てんぷん			
	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		
12 火	わかめご飯		わかめ			米 麦		710kcal 30.2g 25.0%	
	菊花蒸し	豚肉 豆腐 卵 錦糸卵			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				
13 水	給 食 な し								
14 木	麦ご飯					米 麦		763kcal 24.4g 28.8%	
	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		
	白菜サラダ	ハム			白菜 きゅうり	砂糖	油		
	りんご				りんご				
15 金	炊き込みご飯	油揚げ		にんじん	しめじ 干し椎茸	米 麦		700kcal 28.7g 27.0%	
	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				



献立表は、裏面に続きます



日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくるもとになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるもとになる食品		<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		
18	月	中華麺					小麦粉		808kcal 29.6g 28.9%	
		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		
		ごま団子	卵				さつまいも 砂糖 小麦粉	ごま 油		
19	火	麦ご飯					米 麦		743kcal 29.7g 31.6%	ふるさと給食の日
		鶏肉のお茶目揚げ	鶏肉 豆乳	県内産	せん茶	にんにく しょうが	小麦粉 片栗粉	油		
		おろし和え			小松菜 にんじん	大根				
		おざく	三島・函南の郷土料理	油揚げ	にんじん	大根 こんにゃく	里芋 砂糖			
20	水	メープルトースト		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 メープルシロップ	ショートニング マーガリン	774kcal 28.5g 39.4%	
		クリームシチュー	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 じゃがいも	油 バター		
		ツナサラダ	マグロフレーク			キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		ヨーグルト		脱脂粉乳 全粉乳 生クリーム 練乳 寒天			砂糖			
21	木	麦ご飯					米 麦		700kcal 33.4g 28.1%	
		のりかつおふりかけ	かつお節	のり			でんぷん 砂糖			
		千草焼き	鶏肉 豆腐 卵	ひじき	にんじん さやえんどう		砂糖	ごま油		
		野菜のごま醤油和え	ハム		ほうれん草	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			
22	金	黒米ご飯					米 黒米		747kcal 30.0g 25.4%	いい和食の日献立
		シイラの漁師揚げ	シイラ	県内産		しょうが	砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん	油		
		おかかチーズ和え	かつお節	チーズ	小松菜	白菜 もやし	県内産	ごま油		
		けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう 大根	里芋	油		
		みかん		県内産		みかん	県内産			
25	月	麦ご飯					米 麦		706kcal 31.2g 30.4%	
		鶏肉の香り焼き	鶏肉 みそ	青のり		しょうが		マヨネーズ		
		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			
26	火	麦ご飯					米 麦		777kcal 28.1g 30.8%	
		みそ煮込みおでん	鶏肉 うずら卵 厚揚げ 竹輪 みそ			こんにゃく 大根	里芋 砂糖	油		
		ほうれん草のごま和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
		みかんのタルト	卵	牛乳 乳製品 練乳		みかん果汁	小麦粉 米粉 砂糖 水あめ	マーガリン 油		
27	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	867kcal 29.8g 30.7%	
		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		
		フレンチポテト					じゃがいも	油		
		グレープゼリー				ぶどう果汁	砂糖			
28	木	麦ご飯					米 麦		835kcal 33.9g 28.9%	
		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		
		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				
		牛乳プリン	卵	乳 生クリーム 寒天 全粉乳			砂糖			
29	金	麦ご飯					米 麦		755kcal 35.5g 28.1%	
		さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖			
		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月 給食だより



## 11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。  
健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p> <p>かむ かむ</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	-------------------------------------	-----------------------

