

11月 学校給食献立表

綾川町立綾川中学校

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
火	1 コッペパン	○	鶏肉のマーナレード焼き イタリアンサラダ ミネストローネ	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり セロリ たまねぎ にんにく	コッペパン 砂糖 でんぶん マーナレード じゃがいも マカロニ	オリーブオイル バター
水	2 麦ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 たくあんあえ みかん	豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし だいこん みかん	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま
金	4 麦ごはん	○	鮭のたつた揚げ アーモンドあえ かきたま汁	鮭 卵 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	米 大麦 でんぶん 砂糖 じゃがいも	油 アーモンド
月	7 麦ごはん	○	はまちの照り焼き 小松菜のごま酢あえ 里いものみそ汁	はまち 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ だいこん	米 大麦 砂糖 でんぶん 希少糖 里いも	ごま
火	8 黒糖パン	○	鶏肉と大豆のトマト煮 コーンサラダ りんご	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン にんにく りんご	黒糖パン 砂糖 小麦粉	油 バター
水	9 麦ごはん	○	豚肉と野菜の オイスターソース炒め 春雨サラダ セルフ大学いも	豚肉 ハム	牛乳	にんじん	にんにくしょうが キャベツ たまねぎ たけのこ ししいたけ きゅうり	米 大麦 春雨 でんぶん 砂糖 さつまいも 希少糖	油 ごま油
木	10 コッペパン	○	いかのさらさ揚げ ひじきのマリネ 野菜のスープ煮	いか ハム ソーセージ うずら卵	牛乳 ひじき チーズ	にんじん パセリ	しょうが きゅうり たまねぎ しめじ	コッペパン 砂糖 でんぶん じゃがいも	油
金	11 キムチ ごはん	○	ナムル トックスープ ヨーグルト	豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうがにんにく えだまめ もやし たまねぎ 切干大根 ほくさい 白ねぎ しいたけ	米 砂糖 トック でんぶん	ごま油 ごま
月	14 麦ごはん	○	さばの幽庵焼き ゆかりあえ ひじきの炒り煮	さば 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん しそ ねぎ	ゆず キャベツ もやし	米 大麦 こんにやく 砂糖	油
火	15 米粉パン	○	さつまいもシチュー アーモンドサラダ キウイフルーツ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ もやし コーン キウイフルーツ	米粉パン さつまいも 小麦粉 砂糖	油 バター アーモンド
水	16 鶏そぼろ丼	○	小えびのから揚げ おかかあえ 豆腐のみそ汁	鶏肉 えび 豆腐 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ のり	こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし しろねぎ たまねぎ	米 大麦 砂糖	油
木	17 コッペパン	○	ポークビーンズ 海藻サラダ 柿	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 海藻 しらす	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし コーン 柿	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油
金	18 麦ごはん 味付けのり	○	煮込みおでん 食べて菜のごま酢あえ	牛肉 うずら卵 てんぷら ちくわ みそ	牛乳 のり	にんじん 食べて菜	だいこん キャベツ	米 大麦 里いも こんにやく 砂糖	ごま
月	21		期末テスト1日目 						
火	22		期末テスト2日目 						

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
木	24 キャロット パン	○	ちくわのカレー揚げ セルフポテトサラダ かぶのスープ	ちくわ ベーコン	牛乳	にんじん かぶの葉	たまねぎ きゅうり コーン かぶ	キャロットパン 天ぷらが じゃがいも	油 マヨネーズ
金	25 炊き込み ごはん	○	焼きししゃも 切干大根の酢の物 すまし汁 紫いもチップス	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん みつば	ごぼうしめじ 切干大根 きゅうり えのきたけ	米 砂糖 麩 紫いもチップス	ごま
月	28 麦ごはん	○	高野豆腐の卵とじ 昆布あえ	高野豆腐 鶏肉 卵	牛乳 昆布	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま
火	29 全粒粉パン りんごジャム	○	白身魚の青のりフライ ビーンズサラダ ABCマカロニスープ	メルルーサ 卵 ミックスビーンズ	牛乳 青のり チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ セロリ たまねぎ	全粒粉パン 砂糖 じゃがいも マカロニ りんごジャム	油
水	30 シーフード カレーライス	○	花野菜サラダ	いか えび	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー キャベツ コーン	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

11月の給食目標は、「感謝して食べよう」です。

11月23日は「勤労感謝の日」です。
残さずに食べることで、好ききらいをしないことは、給食を作ってくれている人たちの感謝の心に通じます。
また、私たちの命は「動物」や「植物」の命によって生まれています。感謝の気持ちを忘れず、心を込めて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。



今月の給食から 鶏肉のマーナレード焼き

<p>材料 (4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉 4切 酒 小さじ2 にんにく 少々 マーナレード 20g しょうゆ 小さじ1 でんぶん 1g 水 小さじ1 	<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 にんにくをおろす。 2 鶏肉に☆で下味をつける。 3 フライパンで鶏肉を焼く。 4 鍋にしょうゆとマーナレードを入れ、弱火にかける。 5 水溶きでんぶんできつねをかける。 6 焼いた鶏肉にソースをかける。
--	--

～ 今月の注目メニュー&食材 ～

- ☆ 県魚の日(にちなんだ献立(7日)...香川県の県魚を使用したはまちの照り焼きです。
- ☆ 食育の日(18日)...食べて菜のごま酢和えが登場します。
- ☆ 和食の日(にちなんだ献立(25日)...すまし汁には昆布だしとかつおだしを使用しています。昆布に含まれるグルタミン酸とかつおぶしに含まれるイノシン酸が合わさると相乗効果によりうま味が強くなります。