

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			
1 水	麦ごはん	○	肉じゃが おひたし しじみの佃煮	豚肉 かつお しじみ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ グリーンピース キャベツ	米 麦 じゃがいも しらたき 砂糖	油
2 木	ハヤシ ライス (麦ごはん)	○	茎わかめのサラダ ブルーネ	豚肉	牛乳 生クリーム 茎わかめ	人参 パセリ トマト	にんにく 玉ねぎ エリンギ きゅうり キャベツ ブルーネ	米 大麦 砂糖	油 ごま ごま油
6 月	麦ごはん	○	はまちの照り焼き たくあんあえ みそ汁	はまち みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ねぎ	もやし たくあん 玉ねぎ しめじ	米 大麦 希少糖 でん粉 じゃがいも	ごま
7 火	レーズン パン	○	豚肉と大豆のトマト煮 フレンチサラダ	豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ	人参 パセリ トマト	にんにく 玉ねぎ エリンギ コーン キャベツ きゅうり	レーズンパン 小麦粉 砂糖	油 バター
8 水	麦ごはん	○	あじのかば焼き風 アーモンドあえ さつま汁	あじ みそ	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	キャベツ ごぼう 玉ねぎ	米 大麦 でん粉 砂糖 さつまいも	油 アーモンド
9 木	ミルクパン	○	スープスパゲティ ブロッコリーサラダ れんこんチップス	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 大根 しめじ きゅうり れんこん	ミルクパン スパゲティ 小麦粉 砂糖	油 バター
10 金	栗と さつまいも のおこわ	○	高野豆腐の卵とじ ゆかりあえ	高野豆腐 鶏肉 卵	牛乳	人参 ねぎ 小松菜 しそ	玉ねぎ しいたけ もやし	米 もち米 さつまいも じゃがいも 砂糖	栗油
13 月	ごはん	○	ししやものみじ揚げ ごま酢あえ 具だくさんみそ汁	豆腐 みそ	牛乳 ししやも わかめ	人参 小松菜 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 てんぷら粉 こんにやく じゃがいも	油 ごま
14 火	全粒粉 パン	○	パンプキンシチュー グリーンサラダ りんごジャム	ベーコン 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	全粒粉パン 小麦粉 ジャム 砂糖	バター 油
15 水	カレー風味 パエリア	○	コールスローサラダ レタスとうずら卵のスープ	豚肉 うずら卵 ベーコン	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり レタ	米 大麦 春雨	オリーブ油 バター ドレッシング ごま油
16 木	コッペパン	○	鶏肉のワイン煮 コーンサラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	コッペパン でん粉 砂糖 じゃがいも	油
17 金	ごはん	○	さばのゆずみそかけ おかかあえ きのこ入りみそ汁	さば みそ かつお 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ	しょうが キャベツ もやし 大根 しめじ ゆず なめこ えのきたけ	米 砂糖 でん粉	ごま
20 月	期末テスト1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			
21 火	期末テスト2日目								
22 水	麦ごはん	○	マーボー豆腐 中華サラダ	豚肉 豆腐 みそ ハム	牛乳	人参 ねぎ	にんにく もやし しょうが 玉ねぎ しいたけ きゅうり	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま油
24 金	麦ごはん	○	さわらのみりん焼き ブロッコリーのごまあえ すいとん汁	さわら 油揚げ	牛乳	ブロッコリー 人参 ねぎ	キャベツ コーン 白菜 大根	米 大麦 砂糖 すいとん	ごま
27 月	秋の香り ごはん	○	さばの塩焼き 昆布あえ みそ汁	鶏肉 油揚げ さば みそ	牛乳 昆布 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	しめじ 枝豆 しいたけ キャベツ 玉ねぎ	米 さつまいも 砂糖	ごま
28 火	セルフ ドッグ (コッペパン)	○	(ゆで野菜) ポトフ パナナチップス	ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参	キャベツ 玉ねぎ セロリー パナナ	コッペパン じゃがいも	
29 水	きのこ カレー ライス (麦ごはん)	○	海そうサラダ アーモンドいりこ	豚肉	牛乳 チーズ 海そう 煮干し	人参	玉ねぎ キャベツ グリーンピース エリンギ まいたけ しめじ きゅうり コーン	米 大麦 砂糖	油 ごま ごま油 アーモンド
30 木	米粉パン	○	さけとカシューナッツのレモン煮 食べて菜のごまドレッシングあえ ABCマカロニスープ	さけ ベーコン	牛乳	食べて菜 人参	レモン キャベツ セロリー 玉ねぎ	米粉パン でん粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	カシューナッツ 油 ごま

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。

～ 今月の注目メニュー＆食材 ～

はまち料理 (6日) ... 令和3年のはまちの養殖の収穫量は、5,308tと全国シェアの5.3%を占め、7位となっています。



東かがわ市引田の安戸池は、ハマチ養殖発祥の地であり、「ハマチ」は県魚に指定されています。[参考資料: 香川県 HP]

和食の日 (24日) ... 2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として、11月24日が「和食の日」となりました。



WEB 献立アンケート

保護者のみなさまの食についての悩みやレシピを募集します。今後の献立作成や食育活動に生かしていきたいと考えております。下記のQRコードよりご意見をお聞かせください。

