

R7年度

※牛乳は毎日つきます

11 月 学 校 給 食 献 立 表

福井県立高志中学校

日	献立の テーマ	献立	主な材料（福井県内産には＊がついています）						エネルギー
			主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		たんぱく質
			魚・肉・豆 乳製品・小魚・海草類		穀類・芋・砂糖 種実類・油脂		緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの		脂質 食塩相当量
11月4日	十三夜 別名「後の月」 日本古来の行事 と食事について 理解を深めよう	さつまいもご飯 厚揚げのみそ炒め 麦とろ麺のすまし汁 おさつクリーム大福	牛肉 ＊みそ ＊あつあげ かまぼこ 削り節	だし昆布 牛乳 クリーム	*あきさかり さつまいも 砂糖 かたくり粉 *大麦めん ぎゅうひ	米油 黒ごま	*小松菜 にんじん	キャベツ 黄ピーマン しょうが しいたけ ねぎ 玉葱 *梅ジャム	777 kcal 27.9 g 23.7 g 3 g
11月6日	アイアン献立 成長期の身体に 特に必要となる 鉄分の摂取を 目的とした献立	三色丼 じゃがいもとしめじのみそ汁 甘夏入りゼリー	鶏ひき肉 高野豆腐 いり卵 *木綿豆腐 *みそ	*わかめ 煮干し 牛乳	*あきさかり 砂糖 じゃがいも ゼリーの素	米油	*ほうれん草 にんじん	しょうが もやし しめじ 甘夏	742 kcal 34.7 g 21.9 g 2.5 g
11月10日	甘みたっぷりの さつまいもを 中華の味付けで 美味しく食べよう	ご飯 豚肉とさつま芋のチリソース 白菜のごま中華サラダ 豆腐の中華スープ	豚肉 ベーコン *たまご *木綿豆腐	牛乳	*あきさかり *さつまいも 砂糖 かたくり粉	米油 すりごま ごま油 ラー油	*小松菜 にんじん	にんにく しょうが はくさい	831 kcal 29.7 g 28.9 g 3.1 g
11月11日	ふるさと給食 県産食材を ふんだんに 使用した 和食の献立	ご飯 トビウオフライ カレー塩添え キャベツの梅かまぼこ和え 大根のみそ汁 お米のムース	*県産トビウオ 糸かまぼこ *うすあげ *みそ	焼きのり *わかめ 煮干し 牛乳	*あきさかり 砂糖 *お米のムース パン粉 小麦粉	米油	にんじん	キャベツ 梅びしお だいこん しめじ ねぎ	745 kcal 34.7 g 25.5 g 1.9 g
11月12日	歯っぴー献立 成長期の身体に 特に必要となる Caの摂取を 目的とした献立	コッペパン 牛肉のトマトチーズ焼き きゅうりとささみの洋風マリネ ジュリアンスープ ヨーグルト	牛肉 鶏ささみ ハム	チーズ ヨーグルト 牛乳	コッペパン じゃがいも 砂糖	バター 米油 オリーブ油	トマト缶 にんじん	ズッキーニ マッシュルーム缶 にんにく きゅうり とうもろこし 玉葱 キャベツ	714 kcal 39.4 g 31.3 g 4.2 g
11月13日	福井県産の 旬の果物「柿」 自然な甘みを 楽しもう	ご飯 肉団子の甘酢あん こまつなの煎り大豆和え 卵のみそ汁 県産 柿	*いり大豆 鶏ひき肉 *たまご *みそ	煮干し 牛乳	*あきさかり 砂糖		*小松菜 にんじん	もやし 玉葱 ねぎ *柿	727 kcal 31 g 22.1 g 2.8 g
11月14日	プラスワン給食 福井県が誇る 地場産食材への 理解を深めよう 「とみつ金時」	ご飯 ふくいサーモンのフライ ほうれん草のおひたし すまし汁 県産さつまいもタルト・味付けのり	*ふくいサーモン *うすあげ 花かつお *木綿豆腐 鶏肉 削り節	だし昆布 味付けのり 牛乳	*あきさかり 砂糖 *さといも *さつまいも タルト パン粉 小麦粉	米油	*ほうれん草 にんじん	*まいたけ だいこん ねぎ	820 kcal 29 g 26.8 g 1.7 g
体育館エアコン設置工事の都合により 11月17日（月）～11月21日（金）の期間は 学校給食を実施しません									
11月25日	姉妹都市・友好 都市訪問献立⑩ 岐阜県の郷土 料理「鶏ちゃん」 と「すったて」	ご飯 けいちゃん焼き もやしのごま昆布 根菜のすったて風鍋 おさつスティック	鶏肉 ＊みそ 牛肉 豆乳 削り節	塩昆布 だし昆布 牛乳	*あきさかり 砂糖 *さといも さつまいも	米油 ごま油 いりごま	*ほうれん草 にんじん	キャベツ 玉葱 にんにく もやし だいこん ねぎ	769 kcal 33.1 g 23.8 g 2.5 g
11月26日	不動の人気献立 「揚げパン」 給食から生まれた 美味しいメニュー	ココアあげパン コンソメ卵スープ ツナとチーズのレモンサラダ ぶどうゼリー	ベーコン *たまご ツナ	チーズ 牛乳 ココア	コッペパン 砂糖 ゼリー	米油	にんじん *水菜	しめじ 玉葱 とうもろこし きゅうり レモン ぶどう	710 kcal 28.1 g 28.6 g 2.1 g
11月27日	プラスワン給食 福井県が誇る 地場産食材への 理解を深めよう 「福井県の魚」	ご飯 カマスのミンチフライ ほうれん草ののり和え 若狭牛の肉豆腐 バナナ・手作り磯ふりかけ	*県産カマス *若狭牛 *焼き豆腐 削り節 *いり大豆	焼きのり しらす干し あおのり 牛乳	*あきさかり 砂糖 こんにゃく 焼きふ パン粉 小麦粉	米油 ごま油	*ほうれん草 にんじん	キャベツ ねぎ *まいたけ バナナ	874 kcal 35.2 g 32.7 g 1.5 g
11月28日	絵本の日 献立 絵本にちなんだ 献立を味わい 物語の世界を 感じよう	いちほまれのセルフおにぎり 鶏肉の天ぷら にんじんのおかか和え かぶのみそ汁 プチたい焼き・のり・ごま塩	*鶏肉 *打ち豆 花かつお *あつあげ *みそ	焼きのり 煮干し 牛乳	*いちほまれ 砂糖 小麦粉 たい焼き	黒ごま	*小松菜 にんじん	もやし かぶ ねぎ えのきたけ	702 kcal 37.9 g 17.2 g 2.1 g