



日曜	献立名	主 な 材 料						中学校		
		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主に加減)	緑黄色野菜 (主に加減)	その他の野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)	830	33.0	23.0
3	月	文化の日								
4	火	ごはん チキンカレー ブロッコリーサラダ アセロラミルゼリー	牛乳 ハム 豆腐	とり肉 ハム 豆腐	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし アセロラ果汁	ごはん じゃがいも 油 ごま ドレッシング	875	23.5	23.6
5	水	黒コッペパン 白身魚フライ(小袋ソース) ほうれん草とコーンのソテー ミートボールスープ	牛乳 牛乳	すけそうだら ウィンナー とり肉 豚肉	ほうれん草 にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ キャベツ	パン 黒さとう パン粉	820	31.7	26.8
6	木	ごはん 昆布とまっ茶のふりかけ 肉野菜炒め きょうざスープ オレンジ	牛乳 牛乳	豚肉 とり肉	にんじん こまつな	キャベツ もやし ねぎ オレンジ	ごはん 小麦粉 油	817	28.0	20.1
7	金	ミニキャラメルコッペパン ツナのトマトスパゲティ オムレツ イタリアンサラダ	牛乳 牛乳	ツナ 卵 ハム	にんじん トマト	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	パン さとう スパゲティ	775	29.9	24.5
10	月	ごはん 豚肉のうま煮 ほうれん草のこまめ 大根となめこのみそ汁	牛乳 牛乳	豚肉 かまぼこ 豆腐	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし なめこ ねぎ だいこん	ごはん さとう 油 ごま	755	28.3	19.3
11	火	ごはん 納豆(佐野市産) じゃがいものそぼろ煮 野菜の浅漬け	牛乳 牛乳	納豆 豚肉	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう 油	813	27.8	17.4
12	水	バターコッペパン(県産小麦) とり肉のマーマレードソースかけ シーザーサラダ 野菜スープ 県産ヨーグルト	牛乳 牛乳	とり肉 ハム ベーコン	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ	パン さとう マーマレード でん粉 油 ドレッシング	793	34.9	31.5
13	木	ごはん さわらの西京焼き 五目さんぴら かきたま汁	牛乳 牛乳	さわら さつま揚げ 卵	にんじん ほうれん草	ごぼう ねぎ たまねぎ	ごはん さとう でん粉 油	770	32.6	18.9
14	金	ミニ米粉パン 煮込みうどん 野菜かき揚げ 切干し大根のサラダ (中)チーズ	牛乳 牛乳	とり肉 なると ハム	にんじん こまつな しゅんぎく	だいこん ねぎ たまねぎ ごぼう 切干しだいこん きゅうり	パン 米粉 うどん 小麦粉 さといも 油 マヨネーズ ごま	859	32.2	38.0
17	月	ごはん おでん 厚焼き玉子 コーン入りおひたし (中)小魚	牛乳 牛乳	ちくわ さつま揚げ 卵	にんじん ほうれん草	だいこん もやし とうもろこし	ごはん じゃがいも 油	752	29.5	12.9
18	火	もち麦ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい(2個) 小松菜のナムル	牛乳 牛乳	豆腐 豚肉 大豆 えび たら ハム	こまつな	ねぎ たまねぎ もやし	大麦 ごはん さとう でん粉 小麦粉 油 ごま油	810	31.6	23.5
19	水	スライスコッペパン フルーツクリーム ジャーマンポテト チキンワンタンスープ	牛乳 牛乳	ベーコン とり肉	パセリ にんじん こまつな	みかん缶 バイン缶 もも缶 たまねぎ もやし	パン じゃがいも バター 油	781	26.2	25.5
20	木	ごはん きのごソースハンバーグ ひじきの炒り煮 白菜のみそ汁	牛乳 牛乳	とり肉 豚肉 油揚げ 豆腐	にんじん	たまねぎ まいたけ しめじ えのきたけ はくさい ねぎ	ごはん さとう でん粉 油	830	30.1	23.9
21	金	ミニミルクコッペパン 塩ラーメン 春巻き チョレギサラダ いちごどみかんのゼリー	牛乳 牛乳	豚肉 なると	にんじん	もやし はくさい ねぎ とうもろこし たまねぎ キャベツ しいたけ きゅうり いちご果汁 みかん果汁	パン ちゃんぽんめん はるさめ 小麦粉 米粉 油 ドレッシング ごま	821	27.6	31.1
24	月	振替休日								
25	火	◆日本味めぐり〜宮崎県〜◆ ごはん チキン南蛮(小袋タルタルソース) 大根サラダ さび汁	牛乳 牛乳	とり肉 厚揚げ かまぼこ	にんじん かぼちゃ	だいこん きゅうり たまねぎ しいたけ	ごはん でん粉 さとう じゃがいも 油 タルタルソース ドレッシング	863	29.2	26.3
26	水	スライスコッペパン スラッピージョー フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳 牛乳	豚肉 大豆 ハム	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン さとう 油 ドレッシング バター	794	29.9	28.7
27	木	ごはん さばの塩焼き 昆布の五目豆 みそけんちん汁	牛乳 牛乳	さば 豚肉 大豆 ちくわ 油揚げ 豆腐 とり肉	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも 油	914	36.2	33.3
28	金	パンフキンコッペパン クリームシチュー ハムのマリネ りんごゼリー	牛乳 牛乳	豚肉 ハム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ りんご果汁	パン じゃがいも 油 ドレッシング	772	28.5	24.0

※献立は都合により変更になることがあります。

※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。

※10月分の給食費口座振替日は11月10日です。

未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。

また、給食で使っている魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

今月の『日本味めぐり』は
11月25日(火)宮崎県です。



宮崎県



11月8日は いい歯の日

しっかりかんで食べるには健康な歯が必要です。
家族みんなで「いい歯」を目指しましょう！

かむことと満腹感

食べ物をよくかむと脳の視床下部にある満腹中枢が刺激されて「おなかいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満腹中枢が働く前に食べすぎてしまいます。ひとくち30回を目標によくかんで食べましょう。



かむ回数を増やすために

かむ回数を増やすには、かむ回数を意識すること以外にも、普段の食事にちょっとした工夫をするだけで簡単にできることがあります。ご家庭でも実践してみてください。

