

| 日 | 曜日 | 献立名 | 食べ物の働きと材料名 | | | | | | 栄養価 | |
|----|----|---------------|-----------------------|---------------------|---------------|-------------------------|---------------|------------|--------------|------|
| | | | 主にからだを作る | | 主にからだの調子を整える | | 主にエネルギーになる | | | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 1 | 水 | きな粉揚げパン | きな粉 | | | | コッペパン 砂糖 | 米油 | エネルギー (kcal) | 744 |
| | | ★シェパードパイ | 豚肉 豆プラミンチ | 牛乳 チーズ | トマト パセリ | にんにく 玉ねぎ | じゃがいも 砂糖 | バター 菜種油 | 蛋白質 (g) | 30.6 |
| | | ごぼうサラダ | ハム | | にんじん | ごぼう もやし きゅうり | 砂糖 | ごま油 | 脂質 (g) | 27.7 |
| | | 春雨スープ | 鶏肉 木綿豆腐 | | にんじん 小松菜 | ねぎ | 春雨 | ごま油 | 食塩相当量 (g) | 3.0 |
| | | 牛乳 ★ミルク (ココア) | | 牛乳 | | | | ミルクココア | | |
| 2 | 木 | キムタクごはん | 豚肉 | | にんじん | 生姜 白菜キムチ たくあん | 米 砂糖 | 砂糖 ごま油 | エネルギー (kcal) | 752 |
| | | ツナぎょうざ | ツナ | | | 白菜 玉ねぎ 生姜 | ぎょうざの皮 | エッグケアマヨネーズ | 蛋白質 (g) | 30.3 |
| | | チョレギサラダ | | のり | | キャベツ きゅうり | 砂糖 | ごま油 | 脂質 (g) | 24.9 |
| | | にら卵スープ | 鶏肉 卵 木綿豆腐 | | にら | えのき | | ごま油 | 食塩相当量 (g) | 3.2 |
| | | ヨーグルト 牛乳 | | ヨーグルト 牛乳 (飲用) | | | | | | |
| 3 | 金 | 文化の日 | | | | | | | | |
| 6 | 月 | ごはん | | | | | 米 | | エネルギー (kcal) | 745 |
| | | ★ポークチョップ | 豚肉 | | にんじん ピーマン トマト | 玉ねぎ しめじ 生姜 | はちみつ | 菜種油 | 蛋白質 (g) | 27.6 |
| | | キャベツコーンサラダ | | | | キャベツ きゅうり コーン | 砂糖 | エッグケアマヨネーズ | 脂質 (g) | 24.7 |
| | | ★かぼちゃのポタージュ | | 生クリーム 牛乳 | かぼちゃ パセリ | 玉ねぎ | 米粉 | バター 菜種油 | 食塩相当量 (g) | 1.9 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 7 | 火 | ごはん | | | | | 米 | | エネルギー (kcal) | 739 |
| | | 鶏肉のアップルソース | 鶏肉 | | | 生姜 りんご 玉ねぎ | 砂糖 | | 蛋白質 (g) | 30.9 |
| | | ごまマヨ和え | | | ほうれん草 にんじん | キャベツ コーン | | ごま すりごま | 脂質 (g) | 23.8 |
| | | きりたんぼ汁 | 鶏肉 | | にんじん 小松菜 | 大根 ごぼう 白菜 | きりたんぼ | ごま油 | 食塩相当量 (g) | 2.0 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 8 | 水 | スパゲティナポリタン | ベーコン 豚肉 | | にんじん ピーマン トマト | 生姜 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム | スパゲティ | 菜種油 オリーブ油 | エネルギー (kcal) | 746 |
| | | フレンチサラダ | | | | きゅうり キャベツ 玉ねぎ レモン | 砂糖 | オリーブ油 | 蛋白質 (g) | 29.4 |
| | | クリームコーンスープ | 豆乳 | 生クリーム 牛乳 | パセリ | コーン | 米粉 | | 脂質 (g) | 27.9 |
| | | アップルパイ | | | | りんご レモン | パイシート 砂糖 | | 食塩相当量 (g) | 3.2 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 9 | 木 | ごはん | | | | | 米 | | エネルギー (kcal) | 762 |
| | | 豚肉のかりんとう和え | 豚肉 | | | 生姜 | 砂糖 | 米油 | 蛋白質 (g) | 33.6 |
| | | 磯香和え | | きざみのり | ほうれん草 | キャベツ えのき | 砂糖 | 菜種油 | 脂質 (g) | 25.7 |
| | | つみれ味噌汁 | いわしすり身 豆プラミンチ 木綿豆腐 味噌 | | 小松菜 | 生姜 ねぎ 白菜 ごぼう | | | 食塩相当量 (g) | 2.8 |
| | | 一口いちご牛乳プリン 牛乳 | | 牛乳プリン (いちご) 牛乳 (飲用) | | | | | | |
| 10 | 金 | ミラノ風ドリア | 豚肉 | 粉チーズ 牛乳 生クリーム | にんじん トマト | 玉ねぎ セロリ 生姜 にんにく マッシュルーム | 米 米粉 砂糖 | 菜種油 バター | エネルギー (kcal) | 797 |
| | | コールスローサラダ | | | | キャベツ きゅうり コーン | 砂糖 | | 蛋白質 (g) | 30.3 |
| | | 肉だんごスープ | 鶏肉 豆プラミンチ | | にんじん | ねぎ 生姜 白菜 | 春雨 | ごま油 | 脂質 (g) | 27.1 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 食塩相当量 (g) | 3.2 |
| | | | | | | | | | | |
| 13 | 月 | ごはん | | | | | 米 | | エネルギー (kcal) | 815 |
| | | ハヤシライス (具) | 豚肉 | | トマト | 生姜 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム | 小麦粉 | バター | 蛋白質 (g) | 33.2 |
| | | コロッケ | 豚肉 豆プラミンチ | | | 玉ねぎ | じゃがいも 小麦粉 パン粉 | 米油 | 脂質 (g) | 25.7 |
| | | ほうれん草とツナのサラダ | ツナ | | ほうれん草 にんじん | コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ | | 菜種油 | 食塩相当量 (g) | 2.7 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 14 | 火 | じゃこガーリックライス | ベーコン | ちりめんじゃこ | | 生姜 にんにく | 米 | オリーブ油 | エネルギー (kcal) | 733 |
| | | 鶏肉のバーベキューソース | 鶏肉 | | | 生姜 にんにく 梨 ねぎ | | | 蛋白質 (g) | 30.7 |
| | | カレーポテト | | チーズ | パセリ | | じゃがいも | | 脂質 (g) | 26.3 |
| | | 白菜スープ | 豚肉 木綿豆腐 | | にんじん 小松菜 | 白菜 もやし しめじ ねぎ | | | 食塩相当量 (g) | 3.2 |
| | | 手作りりんごゼリー 牛乳 | | アガー 牛乳 (飲用) | | りんごジュース | 砂糖 | | | |
| 15 | 水 | ごはん ゆかりのふりかけ | | | ゆかり (しそ) | | 米 | | エネルギー (kcal) | 787 |
| | | 鮭のもみじ焼き | 鮭 | | にんじん | | | エッグケアマヨネーズ | 蛋白質 (g) | 37.7 |
| | | ごま酢和え | | わかめ | 小松菜 | もやし | 砂糖 | ごま ごま油 | 脂質 (g) | 23.3 |
| | | ピリ辛豚汁 | 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 味噌 | | にんじん | 大根 ごぼう ねぎ えのき しめじ | じゃがいも こんにゃく | 菜種油 | 食塩相当量 (g) | 3.5 |
| | | オレンジ 牛乳 | | 牛乳 (飲用) | | オレンジ | | | | |
| 16 | 木 | 肉ごぼうごはん | 豚肉 油揚げ | | いんげん | ごぼう | 米 白滝 砂糖 | 菜種油 | エネルギー (kcal) | 724 |
| | | いかフライ | いか | | | | 小麦粉 パン粉 | 米油 | 蛋白質 (g) | 31.6 |
| | | おひたし | | | にんじん | もやし キャベツ | | | 脂質 (g) | 24.0 |
| | | わかめと大根の味噌汁 | 生揚げ 味噌 | わかめ | 小松菜 | 大根 ねぎ | | | 食塩相当量 (g) | 2.9 |
| | | ワインゼリー 牛乳 | | アガー 牛乳 (飲用) | | ぶどうジュース 赤ワイン レモン | 砂糖 | | | |
| 17 | 金 | ごはん | | | | | 米 | | エネルギー (kcal) | 776 |
| | | ガパオライス (具) | 鶏肉 豆プラミンチ | | にんじん 赤ピーマン | 玉ねぎ にんにく 生姜 ピーマン | 砂糖 | 菜種油 | 蛋白質 (g) | 31.8 |
| | | ソムナム風サラダ | ツナ | | にんじん | 切り干し大根 キャベツ | 砂糖 | オリーブ油 | 脂質 (g) | 23.6 |
| | | フォースープ | 豚肉 木綿豆腐 | | チンゲン菜 | もやし ねぎ | フォー | ごま油 | 食塩相当量 (g) | 3.2 |
| | | タピオカミルク 牛乳 | | 牛乳 | | ココナッツミルク | タピオカ 砂糖 | | | |
| 20 | 月 | ごはん | | | | | 米 | | エネルギー (kcal) | 827 |
| | | 家常豆腐 | 豚肉 生揚げ 味噌 | | にんじん にら | ねぎ にんにく 生姜 椎茸 | 砂糖 | ごま油 | 蛋白質 (g) | 32.0 |
| | | 茎わかめのきんぴら | 豚肉 さつま揚げ | 茎わかめ | いんげん | 生姜 ごぼう れんこん | こんにゃく 砂糖 | 菜種油 | 脂質 (g) | 25.8 |
| | | フルーツ白玉 | | | | みかん 黄桃 | 白玉餅 | | 食塩相当量 (g) | 2.6 |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |

| 日 | 曜日 | 献立名 | 食べ物の働きと材料名 | | | | | | 栄養価 | | |
|----|----|--|----------------------|----------|--------------|----------------------|-------------|------------|--------------|------|--|
| | | | 主にからだを作る | | 主にからだの調子を整える | | 主にエネルギーになる | | | | |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | |
| 21 | 火 | 菜めし | | | 菜めしの素 | | 米 | | エネルギー (kcal) | 843 | |
| | | チキチキごぼう | 鶏肉 | | | ごぼう 枝豆 | 砂糖 | 米油 | 蛋白質 (g) | 29.7 | |
| | | 貝だくさん味噌汁 | 木綿豆腐 味噌 | わかめ | にんじん 小松菜 | キャベツ ねぎ えのき | じゃがいも | | 脂質 (g) | 27.3 | |
| | | スイートポテト | | 生クリーム 牛乳 | | | さつまいも 砂糖 | バター | 食塩相当量 (g) | 2.3 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 22 | 水 | 中華麺 | | | | | 中華種 | | エネルギー (kcal) | 733 | |
| | | ちゃんぽん(貝) | 豚肉 なた豆 豆乳 | | にんじん | 生姜 にんにく 白菜 きくらげ たけのこ | | | 蛋白質 (g) | 38.7 | |
| | | キャベツメンチ | 豚肉 豆プラミンチ | | | 玉ねぎ キャベツ れんこん | 小麦粉 パン粉 | 米油 | 脂質 (g) | 27.6 | |
| | | 大根サラダ | | | にんじん 大根の葉 | 大根 きゅうり レタス 玉ねぎ | 砂糖 | 菜種油 | 食塩相当量 (g) | 2.9 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 23 | 木 | 勤労感謝の日  | | | | | | | | | |
| 24 | 金 | ごはん のりの佃煮 | | のり | | | 米 砂糖 | | エネルギー (kcal) | 768 | |
| | | いなだの西京焼き | いなだ 味噌 | | | | 砂糖 | | 蛋白質 (g) | 33.8 | |
| | | ゆず香和え | | 昆布 | にんじん | 白菜 きゅうり ゆず | | | 脂質 (g) | 24.6 | |
| | | キャベツの貝だくさん味噌汁 | 豚肉 生揚げ 味噌 | | にんじん 大根の葉 | キャベツ ごぼう えのき 大根 | | | 食塩相当量 (g) | 2.4 | |
| | | お米のパパロア(みかん) 牛乳 | 豆乳 | 牛乳(飲用) | | みかん | 米粉 | | | | |
| 27 | 月 | ごはん | | | | | 米 | | エネルギー (kcal) | 827 | |
| | | チキンカレー | 鶏肉 | チーズ | にんじん | 玉ねぎ 生姜 にんにく | じゃがいも カレールウ | 菜種油 | 蛋白質 (g) | 29.3 | |
| | | コーンサラダ | ツナ | | 小松菜 | コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ | | 菜種油 | 脂質 (g) | 26.2 | |
| | | ヨーグルト和え | | ヨーグルト | | みかん りんご 黄桃 ナタデココ | 砂糖 | | 食塩相当量 (g) | 2.4 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 28 | 火 | ごはん | | | | | 米 | | エネルギー (kcal) | 871 | |
| | | あじの味噌ドレッシング | あじ 味噌 | | 赤ピーマン | 玉ねぎ にんにく 蕪ピーマン | 砂糖 | 米油 | 蛋白質 (g) | 32.5 | |
| | | 豚肉と焼き豆腐のすき焼き煮 | 豚肉 焼き豆腐 | | にんじん | 白菜 ねぎ ごぼう 玉ねぎ えのき | 白滝 じゃがいも 砂糖 | 菜種油 | 脂質 (g) | 23.4 | |
| | | りんご | | | | りんご | | | 食塩相当量 (g) | 1.8 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 29 | 水 | さつまいもパン | | | | | コッペパン さつまいも | | エネルギー (kcal) | 769 | |
| | | 白身魚のマヨネーズ焼き | メルルーサ | | パセリ | | パン粉 | エッグケアマヨネーズ | 蛋白質 (g) | 34.3 | |
| | | チーズサラダ | | サイコロチーズ | 赤ピーマン | キャベツ きゅうり 玉ねぎ | 砂糖 | 菜種油 | 脂質 (g) | 26.1 | |
| | | チリ・コン・カン | いんげん豆 ベーコン 豚肉 豆プラミンチ | | にんじん トマト | 生姜 にんにく 玉ねぎ | じゃがいも | | 食塩相当量 (g) | 2.6 | |
| | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| 30 | 木 | 鮭わかめごはん | 鮭 | 茎わかめ | | | 米 | | エネルギー (kcal) | 794 | |
| | | 鶏肉の薬味ソース | 鶏肉 | | | 生姜 にんにく ねぎ | 砂糖 | 菜種油 | 蛋白質 (g) | 33.5 | |
| | | ごま和え | | | にんじん 小松菜 | キャベツ もやし コーン | | すりごま ごま | 脂質 (g) | 25.3 | |
| | | 生揚げとじゃがいもの味噌汁 | 生揚げ 味噌 | | にんじん 大根の葉 | キャベツ ごぼう 大根 | じゃがいも | | 食塩相当量 (g) | 2.4 | |
| | | オレンジ 牛乳 | | 牛乳(飲用) | | オレンジ | | | | | |

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◎10月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

米・・・千葉県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・岩手県 小松菜・・・千葉県 大根・・・北海道
 キャベツ・・・群馬県 にんじん・・・北海道 じゃがいも・・・北海道 玉ねぎ・・・北海道
 きゅうり・・・千葉県 にんにく・・・青森県 生姜・・・高知県 ねぎ・・・青森県 もやし・・・千葉県

給食前は、
しっかり手洗い



下貝塚中学校の給食

11月平均値

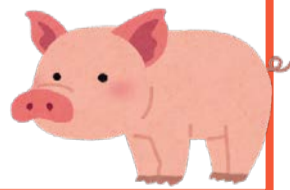
| | |
|--------------|------|
| エネルギー (kcal) | 778 |
| 蛋白質 (g) | 32.1 |
| 脂質 (g) | 25.6 |
| 食塩相当量 (g) | 2.7 |



給食だより 11月号

11月23日は「勤労感謝の日」

毎日当たり前のように食べている給食は、調理員さんや生産者の方々、食材を運んでくださる業者さんなど給食に携わる多くの方々に支えられています。動物や魚の命をいただいていることも忘れてはいけません。感謝の気持ちを持って、しっかりいただきましょう！



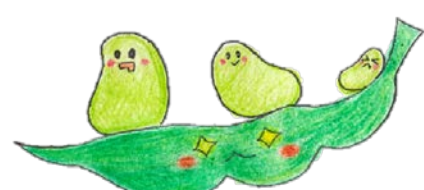
11月は図書委員会のコラボ給食です！

今年のテーマは「ハリーポッター」です！
 (献立表の★マークがそれにちなんだ給食です。)
 どんな物語の料理なのかは、当日のお楽しみに♪
 ぜひ、図書室で実際の本も読んでみては？

11月より新食育キャラクターに変わります！
 「えだまめん・さややん」「みるきゃん」「ハムスフー」
 今までありがとうございました！



衛生委員会で、食育キャラクターを募集しました。応募総数35作品の中から見事、3作品が選ばれました！今後、給食だよりや給食一口メモなどのお知らせに載り、食育推進キャラクターとして活躍します。1年間よろしくお祈りします♪



えだまめん・さややん



みるきゃん



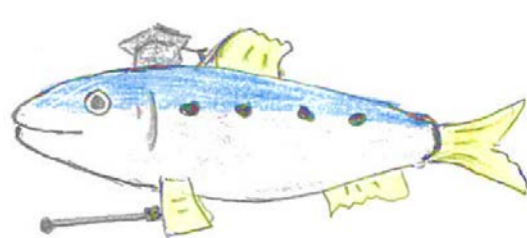
ハムスフー

名前:ミン



出身地・・・下中の給食室
 好きなもの・・・下中の給食
 <一言>
 「おいしく食べてくれたらうれしいな〜♡」

名前:イワシ先生



千葉県名産のイワシ。
 つみれ等に変身して下中生にカルシウムやDHAを届ける。
 豊富なDHAのおかげで頭がよく
 教員免許を持っているので
 みんなからイワシ先生と呼ばれている。

名前:ねこでなし



梨の木に実る猫。
 梨が好物。
 自分の梨でみんなの健康をサポートする。