



平成28年度



11月 予定献立表

嘉麻市立嘉穂中学校

日 (曜)	献立名	おもな材料と体内での働き						
		おもに体の組織を作るもの(1群2群)		おもに体の調子を整えるもの(3群4群)		おもにエネルギーになる(5群6群)		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳 乳製品 小魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物	穀類 芋類 砂糖	油脂	
1 (火)	ご飯 みそ汁 さんま甘露煮 ごまマヨネーズあえ	豆腐 みそ 油揚 さんま	牛乳 MILK キャラクター	にんじん ねぎ 小松菜	切干大根 ごぼう	米 三温糖	マネズ ごま	
2 (水)	米粉パン パンネのミートソース 豆と温野菜サラダ	牛ミンチ肉 ベーコン ウインナー シリアル	牛乳 MILK	にんじん アスパラ パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく	米粉パン パンネ	菜種油	
4 (金)	吹き寄せご飯 豆腐汁 いかフライ いんげんのごまあえ	とり肉 油揚 豆腐 かまぼこ いかフライ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ いんげん	椎茸 枝豆 しめじ	米 もち米 三温糖 栗	菜種油 ごま	
7 (月)	【和食の日:きのこ】 ご飯 きのこじる 魚フライあけぼのソース ほうれん草菊花あえ	油揚 豆腐 卵 ホキ(さかな)	牛乳 Ca	にんじん ねぎ ほうれん草	しめじ えのき 椎茸	米 片栗粉 三温糖	菜種油 ごま マネズ	
8 (火)	【マナーめざしの日】 コーンご飯 めざし ふわふわスープ ハンバーグ ソテー	ベーコン ハンバーグ 卵	牛乳 チーズ めざし	にんじん 小松菜	コーン 玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも パン粉 片栗粉	菜種油	
9 (水)	ワンローパン ジャム スライスチーズ 親子うどん ごま酢あえ	とり肉 卵 かまぼこ あさり	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 椎茸 キャベツ キュウリ	パン ジャム 乾麺 三温糖	ごま	
10 (木)	麦ご飯 五目煮 さつま揚げ 大根サラダ	とり肉 だいす ツナ てんぷら さつまあげ	牛乳 野菜昆布	にんじん いんげん	ごぼう 椎茸 こんにゃく 大根 キュウリ	米 麦 じゃがいも 三温糖	菜種油 マネズ ごま	
11 (金)	チキンカレーライス フルーツヨーグルト	レンズ豆 とり肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく	みかん パイン 桃缶	米 じゃがいも 小麦粉	菜種油 バター
14 (月)	【大相撲 九州場所】 ご飯 ちゃんこ鍋 ミルクおから	豚肉 豆腐 みそ おから 油揚 とりミンチ肉	牛乳 チーズ MILK キャラクター	にんじん ニラ ねぎ	ごぼう 白菜 大根 糸こんにゃく 玉ねぎ	米 三温糖	菜種油	

15 (火)	ご飯 とりすき 根菜のごま酢あえ	とり肉 焼豆腐 かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	白菜 えのき 糸こんにゃく えのき れん根	米 麴 三温糖	菜種油 ごま ねりごま	
16 (水)	ミルクねじりパン ちゃんぽん 大豆といりこの揚げ煮	豚肉 かまぼこ 天ぷら あさり 大豆	牛乳 いりこ	にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし キャベツ 木くらげ	ミルクパン 中華麺 さつまあげ 三温糖	菜種油 ごま	
17 (木)	ご飯 高野豆腐の卵とじ ほうれん草磯香あえ	とり肉 高野豆腐 たまご	牛乳 もみのり	にんじん 絹さや ほうれん草	玉ねぎ 椎茸 もやし しめじ	米 三温糖 じゃがいも	菜種油	
18 (金)	【かまっ子の日:里いも】 里いもご飯 魚そうめん汁 申かつ いためなます	とり肉 魚そうめん 油揚 ちくわ 串かつ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	椎茸 えのき 大根 木くらげ	米 里いも 三温糖	菜種油 ごま	
21 (月)	ご飯 豚汁 野菜コロッケ 甘酢あえ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	大根 こんにゃく 白菜 キャベツ	米 里いも コロッケ 三温糖	菜種油	
22 (火)	ビーンズドライカレー りんごとキャベツのサラダ	牛ミンチ肉 豚ミンチ肉 大豆 ハム	牛乳 Ca	にんじん ピーマン	玉ねぎ にんにく キュウリ キャベツ	セロリ りんご	米 三温糖 小麦粉	菜種油 バター アモド
24 (木)	【郷土料理:青森県】 麦ご飯 厚焼き卵 すき昆布の煮もの せんべい汁	とり肉 卵 厚揚げ ちくわ	牛乳 すき昆布	にんじん ねぎ	大根 ごぼう こんにゃく 椎茸	米 せんべい 里いも 三温糖	菜種油	
25 (金)	ご飯 しゃもフライ 白菜柚子香あえ 里いものそばろ煮	とりミンチ肉 厚揚げ	牛乳 しゃも	にんじん いんげん	椎茸 こんにゃく 白菜 ゆず	米 三温糖 里いも 小麦粉	菜種油	
28 (月)	【嘉穂小学校希望献立】 キムチご飯 ミルメーク いかリグアイ スープ キャロットサラダ	豚肉 いか うすら卵 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キムチ 玉ねぎ 木くらげ	米 パン粉 緑豆春雨 ミルメーク	菜種油 ごま マネズ	
29 (火)	ご飯 マーボー豆腐 切干大根の酢のもの	豚ミンチ肉 豆腐 ちくわ 赤だしみそ	牛乳	にんじん ニラ	玉ねぎ 椎茸 にんにく しょうが きり 切干大根	米 麦 三温糖	菜種油 ごま ごま油	
30 (水)	黒糖パン みかん ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	豚肉 ベーコン 大豆 ハム	牛乳 Ca	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ にんにく コーン みかん	パン 三温糖 じゃがいも 小麦粉	菜種油 バター アモド	

11月8日は「いい歯の日」
よくかんでいきますか？

健康な歯を保つためには、『よくかんで食べること』『食べたらしっかり歯をみがくこと』そして、『すききらいせず、なんでも食べること』が大切です。とくに、歯をつくる『カルシウム』と、カルシウムの吸収をよくする『ビタミンD』をしっかりととりましょう。

★ビタミンDが多い食品は・・・
魚介類(秋刀魚・サケ・ホキなど)、干椎茸、乾燥木くらげ などです。

※ 太字の野菜は地場産ですが、都合で献立・材料の変更もあります。牛乳は毎日つきます。