令和5年 11月献立表　下松市立中学校給食センター

★11月の給食目標・・・旬や地域の食材を知ろう

＊都合により献立を変更する場合があります。

体と食を考える日
2学期のテーマ「鉄」

日にち	牛乳	献立	おもに体の組織をつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーになる（黄）		調味料	エネルギー kcal 給食中止
			1群【たんぱく質】	2群【無機質】	3群【カロテン】	4群【ビタミンC・その他】	5群【炭水化物】	6群【脂質】		
1 (水)		ごはん					米			
		①ぶりの照り焼き	ぶり				砂糖、水あめ		しょうゆ、みりん、トマトピューレー	① 795
		②さばのみそ煮（魚介アレルギー）	さば、みそ				砂糖、でん粉		みりん	② 819
		切干大根の含め煮	ベーコン		にんじん、さやいんげん	切干しだいこん	砂糖		しょうゆ、酒	
		おじゃがもち汁	生揚げ、油揚げ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ	おじゃがもち		削り節（さば・いわし）、だし昆布、しょうゆ、酒	
		（おじゃがもち）					じゃがいも、でん粉		塩	
		りんご				りんご				
2 (木)		麦ごはん					米、麦			
		①大豆とごぼうのメンチカツ	鶏肉、だいず、豚肉			たまねぎ、ごぼう	パン粉、でん粉 砂糖	油、大豆油	しょうゆ、塩、香辛料	① 840
		②あじカツ	あじ、スケソーダラ、豆乳			たまねぎ	パン粉、砂糖 小麦粉、でん粉	油	塩、しょうゆ、魚醤パウダー、香辛料	② 802
		昆布と大豆の炒め煮	だいず、ベーコン	昆布		たけのこ	こんにゃく、砂糖	ごま油	しょうゆ、和風だし	
		ごまキムチ汁	豆腐、油揚げ、みそ		にんじん	だいこん、ごぼう、干ししいたけ 白菜キムチ	こんにゃく	ごま	中華だし	
		（白菜キムチ）			パプリカ	はくさい、にんにく	砂糖、でん粉		かつお節エキス、昆布エキス、唐辛子、塩	
		ヨーグルト		加糖練乳、寒天 脱脂粉乳、全粉乳 クリーム			砂糖			
6 (月)		炊き込みごはん	鶏肉		にんじん	ごぼう、干ししいたけ	米、麦、砂糖		しょうゆ、和風だし、酒	久保中なし
		焼き栗コロッケ					じゃがいも、パン粉(大豆) さつまいも、小麦粉 水あめ、でん粉、砂糖 コーンフラワー	油、くり	塩	
		①きんぴらごぼう	さつま揚げ		にんじん	ごぼう	砂糖	ごま、油	和風だし、酒、しょうゆ、みりん	① 754
		②きんぴら大根	ベーコン		にんじん	だいこん	砂糖	油	和風だし、酒、しょうゆ、みりん	② 746
		なめこ汁	豆腐、油揚げ、みそ		こまつな	なめこ、たまねぎ			だしいりこ	
7 (火)		ビビンバ　（麦ごはん）					米、麦			
		（ビビンバの具）	豚肉		ほうれんそう	にんにく、たまねぎ、とうもろこし	砂糖	油、ごま油	しょうゆ、酒、トウバンジャン	
		春雨の炒め物	豚肉		にんじん、ねぎ	たまねぎ、たけのこ、きくらげ 干ししいたけ、しょうが、にんにく	はるさめ、砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん	
		わかめスープ	生揚げ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ		ごま、油	チキンスープ、しょうゆ、中華だし、こしょう	
		①りんご				りんご				① 830
		②オレンジ				オレンジ				② 830
8 (水)		麦ごはん					米、麦			
		いわしの梅煮	いわし		しそ	梅肉	砂糖、でん粉		しょうゆ、みりん、塩	
		しらたきのピリ辛炒め	ベーコン		さやいんげん	ごぼう	こんにゃく、砂糖	ごま、ごま油	しょうゆ、みりん、トウバンジャン	
		鶏肉と根菜のうま煮	鶏肉、ちくわ		にんじん、さやいんげん	れんこん、ごぼう、干ししいたけ	さといも、じゃがいも こんにゃく、砂糖	油	しょうゆ、酒、みりん、削り節（さば・いわし）	
		①かみかみ昆布		昆布			砂糖			① 808
		②さつまいもチップス					さつまいも、砂糖	油		② 823
9 (木)		ごはん					米			
		豚（とん）ひじき	豚肉、みそ	ひじき	ねぎ	にんにく、しょうが	砂糖	ごま、ごま油	オイスターソース	
		のり塩ポテト		あおのり			じゃがいも		塩、こしょう	
		鉄分たっぷりみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ		にんじん ほうれんそう、ねぎ	たまねぎ、えのきたけ			だしいりこ	
		①豆乳ブラマンジェ	豆乳				水あめ、砂糖			① 745
		②フルーツ杏仁	豆乳			もも、あんず、りんご	水あめ、でん粉			② 730
10 (金)		パン		脱脂粉乳			小麦粉、米粉			
		①ハムステーキ	鶏肉、豚肉				でん粉、砂糖	ラード	塩、香辛料	① 855
		②白身魚のバジル焼き	ホキ		バジル				塩、こしょう	② 812
		ブロッコリーとコーンの塩ゆで			ブロッコリー	とうもろこし			塩	下松中3年弁当日
		秋野菜のクリーム煮	ベーコン、ひよこまめ	チーズ、牛乳	にんじん、パセリ	たまねぎ、エリンギ、しめじ	さつまいも		コンソメ、ベシャメルソース(乳・大豆・小麦) こしょう	
		りんごジャム				りんご	水あめ、砂糖			
13 (月)		ごはん					★米			
		①豆腐ハンバーグ	豆腐、鶏肉			たまねぎ	パン粉、砂糖,でん粉		貝カルシウム(ホタテ)、しょうゆ、塩	① 725
		②県産厚焼き玉子(卵アレルギー)	★鶏卵				砂糖、でん粉	油	しょうゆ、塩、みりん、めんつゆ	② 739
		青菜の煮びたし	★油揚げ		★ほうれんそう、★こまつな	キャベツ	砂糖		和風だし、しょうゆ	
		県産鶏だんご汁	★チキンボール、豆腐		★にんじん、★ねぎ	★もやし、★干ししいたけ			みりん、しょうゆ、削り節（さば・いわし）	
		（チキンボール）	★鶏肉、豚肉			たまねぎ	パン粉、砂糖,でん粉	油	塩、こしょう	
		みかん				★みかん				
14 (火)		ごはん					米			
		①県産ぎょうざ(2個)	★豚肉		ねぎ、にら、にんじん	キャベツ、たまねぎ、しょうが しいたけ、にんにく	砂糖、小麦粉 水あめ		みりん、しょうゆ、塩、こしょう	① 746
		②県産しゅうまい(2個)	★豚肉		ねぎ	たまねぎ、しょうが、にんにく	でん粉、砂糖 小麦粉、水あめ	★ラード	しょうゆ、みりん、塩、こしょう、ホタテエキス	② 766
		炒めナムル			★にんじん	★だいずもやし、★キャベツ ★きくらげ、しょうが、にんにく	砂糖	ごま油	しょうゆ	
		マーボー豆腐	★豆腐、★だいず ★豚肉、みそ		★にんじん、★ねぎ	たまねぎ、★だいこん、★干ししいたけ しょうが、にんにく	砂糖、★米粉	油	トウバンジャン、しょうゆ、中華だし、酒	
15 (水)		ごはん					★米			
		県産黒毛和牛コロッケ	★牛肉			★たまねぎ	★じゃがいも、パン粉 バッター粉	油、★牛脂	塩、こしょう	
		野菜のじゃこ天炒め	★はも入り天ぷら	しらす干し	★にんじん、★こまつな	★キャベツ		ごま油	しょうゆ、和風だし、塩	
		（はも入り天ぷら）	スケソウダラ ハモ、エソ				でん粉	油	塩	
		地場産みそ汁	★豆腐、★油揚げ、みそ	★わかめ	★にんじん、★ねぎ ★ほうれんそう		★じゃがいも		だしいりこ	
		①県産のり佃煮		★のり			水あめ、砂糖、でん粉		しょうゆ、塩	① 767
		②県産味付けのり(魚介アレルギー)		★のり			砂糖		しょうゆ、昆布エキス、エビエキス、香辛料	② 762

体と食を考える日
<鉄をしっかりとろう>

いい歯の日にちなんだ献立

地場産給食週間（13～17日）
★…県内産、市内産食材

体と食を考える日
<鉄をしっかりとろう>

日にち	牛乳	献　立	おもに体の組織をつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーになる（黄）		調味料	エネルギー kcal 給食中止
			1群【たんぱく質】	2群【無機質】	3群【カロテン】	4群【ビタミンC・その他】	5群【炭水化物】	6群【脂質】		
16（木）		ごはん					★米			下松中2年弁当日
		長州鶏のゆず吉煮	★鶏肉			たまねぎ、★ゆず吉果汁 しょうが、にんにく	砂糖	油	酢、しょうゆ　やまぐち郷土料理の日 ＜けんちょう＞	
		もやしと高菜の炒め物	★油揚げ		高菜漬け	★もやし		油	みりん、しょうゆ	
		（高菜漬け）			高菜				塩、しょうゆ、唐辛子、ウコン	
		けんちょう	★豆腐、★油揚げ		★にんじん	★だいこん	さといも こんにゃく、砂糖	油	和風だし、しょうゆ、酒、みりん	
		①県産みかんゼリー				★みかん	グラニュー糖		体と食を考える日 ＜鉄をしっかりとろう＞	① 819
		②県産りんごゼリー				★りんご	砂糖			② 818
17（金）		パン		脱脂粉乳			★米粉、★小麦粉			
		①あじのアングレーズ	あじ				砂糖、パン粉 でん粉	油	ケチャップ、ウスターソース	① 998
		②あじのソースがらめ	あじ	食事マナーの日			砂糖、でん粉	油	ウスターソース	② 998
		はなっこりーのガーリックソテー			はなっこりー	キャベツ、にんにく		油	コンソメ、こしょう	下松中2年、3年弁当日
		ミルクスープ	鶏肉、だいず	牛乳	にんじん	だいこん、はくさい			ベシャメルソース(乳・大豆、小麦) コンソメ、塩、こしょう	
		県産ぽんかんジャム				ぽんかん	水あめ、砂糖			
20（月）		麦ごはん					米、麦			
		①タレカツ(和風だれ)	ヒレカツ		新潟県にちなんだ献立		砂糖	油	しょうゆ、みりん、酒、和風だし	① 754
		（ヒレカツ）	豚肉、だいず粉				でん粉、パン粉	油	塩、香辛料	
		②タレカツ(ごまみそだれ)	ヒレカツ、みそ				砂糖	ごま、油	みりん	② 755
		（ヒレカツ）	豚肉、だいず粉				でん粉、パン粉	油	塩、香辛料	
		いもみそ	みそ				さといも、砂糖		和風だし	
		のっぺい汁	生揚げ		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう	こんにゃく じゃがいも、でん粉		みりん、しょうゆ、酒、削り節（さば・いわし）	
21（火）		ごはん		和食の日	まごわやさしい給食の日		米			
		①さんまの甘露煮	さんま				砂糖、でん粉 グラニュー糖		しょうゆ、みりん、塩	① 817
		②五目厚焼き玉子(卵アレルギー)	鶏卵		にんじん	グリンピース、とうもろこし たけのこ、しいたけ	砂糖、でん粉	油	だし汁(かつおエキス・煮干しだし) しょうゆ、塩	② 786
		切干大根のごまネーズ	ベーコン		にんじん	切干しだいこん、キャベツ		マヨネーズ(卵なし) ごま	しょうゆ、みりん、和風だし	
		スタミナ豚汁	豚肉、生揚げ、みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、しょうが、にんにく	じゃがいも		削り節（さば・いわし）	
		りんご				りんご				
22（水）		ごはん					米			久保中なし 末武中なし
		コーンしゅうまい(2個)	魚介すり身、豆腐			とうもろこし、たまねぎ	でん粉、パン粉 小麦粉	ラード	みりん、焼酎	
		野菜炒め	豚肉、みそ		にんじん、ピーマン	キャベツ、しょうが、にんにく	砂糖		しょうゆ、酒、中華だし、みりん、トウバンジャン	
		八宝菜	豚肉、うずら卵		にんじん、チンゲンサイ	しょうが、たまねぎ、はくさい 干ししいたけ	でん粉、砂糖	油、ごま油	しょうゆ、酒、中華だし、塩、こしょう	
		①黒糖ビーンズ	だいず				黒糖			① 746
		②小魚		カタクチイワシ			砂糖、でん粉		塩	② 729
24（金）		①チリビーンズドック(縦割りパン)		脱脂粉乳			小麦粉、米粉			① 779
		（チリビーンズドックの具）	豚肉、チキンウインナー いんげんまめ、だいず		トマト	たまねぎ	でん粉	油	ウスターソース、チリパウダー ガラムマサラ、コンソメ	
		②ツナつなドック（縦割りパン）		脱脂粉乳			小麦粉、米粉			② 783
		（ツナつなドックの具）	まぐろ水煮	チーズ	こまつな	たまねぎ、とうもろこし		マヨネーズ(卵なし)	コンソメ、こしょう	
		ゆでキャベツ				キャベツ			塩	下松中1年、2年弁当日 久保中弁当日
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん、ブロッコリー	たまねぎ	マカロニ、じゃがいも		チキンスープ、コンソメ、こしょう しょうゆ、ワイン	
27（月）		わかめごはん		わかめ			米、砂糖		塩	
		コーンフライ	ゼラチン、だいず粉	牛乳		とうもろこし	小麦粉、砂糖 パン粉(乳)、でん粉 砂糖、ライ麦粉、米粉	油、マーガリン	チキンエキス、香辛料	
		かむかむ炒め	いか		にんじん	れんこん		アーモンド マーガリン(乳なし)	しょうゆ、コンソメ、こしょう	
		鶏ごぼう汁	鶏肉、生揚げ		にんじん、ねぎ	ごぼう、たまねぎ	じゃがいも		しょうゆ、中華だし、削り節（さば・いわし）	
		①豆乳プリン	豆乳				水あめ、砂糖	ショートニング	塩	① 867
		②卵プリン(卵アレルギー)	鶏卵	牛乳、乳製品			砂糖、水あめ			② 835
28（火）		ごはん					米			
		①きびなごのカリカリ焼き(3個)		きびなご		しょうが	水あめ、砂糖、じゃがいも でん粉、米パン粉、玄米粉	油	塩、香辛料	① 824
		②いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖、でん粉		しょうゆ、塩	② 831
		ブロッコリーのおかか炒め	かつお節		ブロッコリー、にんじん		砂糖	ごま油	しょうゆ	
		そぼろ煮	鶏肉、生揚げ		にんじん、さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく、砂糖	油	しょうゆ、みりん、酒、削り節（さば・いわし）	
29（水）		ごはん					米			
		①にらまんじゅう(2個)	鶏肉、豚肉		にら	キャベツ	砂糖、もち粉、水あめ でん粉(乳)	ラード、ごま油	しょうゆ、塩、香辛料、塩	① 801
		②春巻き	鶏肉		にんじん	たまねぎ、キャベツ、もやし、たけのこ	小麦粉、はるさめ 砂糖、粉あめ、でん粉	油、ショートニング 油(ごま・大豆)	しょうゆ、塩、香辛料	② 988
		もやしのこくうま炒め	豚肉		にんじん	もやし、キャベツ、にんにく	砂糖、でん粉	油	しょうゆ、酒、こしょう、酢	
		春雨スープ	肉団子		にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、しめじ	はるさめ		チキンスープ、しょうゆ、中華だし、こしょう	
		（肉団子）	鶏肉、豚肉			たまねぎ	パン粉、でん粉		香辛料、塩	
		みかん				みかん				
30（木）		キーマカレー　（麦ごはん）					米、麦			
		（キーマカレーの具）	鶏肉、豚肉、だいず 鶏レバー、レンズまめ いんげんまめ		にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、しょうが、にんにく	じゃがいも	油	塩、こしょう、チキンスープ、ワイン カレールウ(小麦・大豆)、ウスターソース、ケチャップ	
		①とりとんバーグ	鶏肉、豚肉	体と食を考える日 ＜鉄をしっかりとろう＞		たまねぎ、野菜ペースト	でん粉、砂糖、じゃがいも	ラード 油(大豆)	ケチャップ、香辛料、塩	① 787
		②オムレツ(卵アレルギー)	鶏卵				でん粉、砂糖	油	だし汁(かつおエキス・煮干しだし)、しょうゆ 塩、貝カルシウム(ホタテ)	② 768
		ほうれん草のソテー			ほうれんそう	キャベツ、とうもろこし		油	コンソメ、塩、こしょう	

◆11月のセレクトについて◆

QRコードを読み取り、10月5日（木）10時までに提出してください。

【お知らせ】

次の給食費の引き落とし日（納期限）は11月30日（木）です。