



令和3年度 11月 スクールランチ献立表



日	曜	テーマ 学校行事	主食 一汁 (汁物)	三菜 主菜(焼き物、炒め物、揚げ物など) 副菜(野菜の煮物、サラダなど) 副夕菜(和え物、漬け物、デザートなど)	牛乳	おもな材料					栄養価				
						おもに体の組織をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)				
1	月	学力総合調査		スクールランチなし											
海南鶏飯とは、チキンスープでご飯を炊き、蒸した鶏肉と一緒にいただきます。ピーンは米が原料の麺で、シンガポールではスープや炒め物にしてよく食べられています。															
2	火	世界の料理 『シンガポール』	麦ごはん ピーン スープ	海南鶏飯 カリフラワーとベーコンのソテー きのこマリネ パイン キウイ	鶏肉 ベーコン	牛乳	リーフレタス ミニトマト 葉ねぎ パプリカ	しょうが にんにく 白菜 カリフラワー レタス キウイ 玉ねぎ しめじ マッシュルーム えのき エリンギ パイン	米 押し麦 砂糖 ピーン	ごま油 サラダ油	722	30.9	26.9		
3	水	文化の日													
4	木	かみかみ献立	麦ごはん すまし汁	白身魚のタルタル焼き 切昆布の煮物 ☆れんこんの梅ドレサラダ グレープフルーツ りんご	ホキ 鶏卵 角天	牛乳 昆布	リーフレタス ミニトマト 葉ねぎ パセリ 人参	玉ねぎ れんこん コーン きゅうり えのき リンゴ グレープフルーツ	米 押し麦 小麦粉 砂糖	マヨネーズ 梅ドレ	646	27.0	20.9		
つけあげとは、さつま揚げのことで。さつま汁とは、鶏肉の入った具だくさんのみそ汁です。															
5	金	郷土料理 『鹿児島県』	麦ごはん さつま汁	豚の角煮 つけあげ オクラのごま和え マンゴープリン	豚肉 魚のすり身 鶏肉 みそ	牛乳	人参 葉ねぎ さやいんげん リーフレタス オクラ	大根 玉ねぎ ごぼう きくらげ しいたけ	米 押し麦 砂糖 さといも マンゴープリン	サラダ油 ごま	702	39.1	18.1		
い(1)い(1)い(8)の日にちなんで、カルシウムを多く含む食品、よく噛んで食べてほしいメニューにしています。															
8	月	かみかみ献立 中2給食なし (調理実習)	麦ごはん ☆根菜の みそ汁	◎ししゃもフライ ◎大豆とひじきの炒り煮 ◎小松菜のじゃこ和え オレンジ キウイ	ししゃも 鶏卵 油揚げ 大豆 角天 油揚げ みそ	牛乳 ひじき ちりめん	パセリ リーフレタス 人参 枝豆 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ ごぼう オレンジ キウイ	米 押し麦 小麦粉 さつまいも 砂糖 パン粉 マンゴープリン	サラダ油 マヨネーズ	846	31.8	36.5		
9	火		ショコラ ロール コンソメ スープ	◎チーズハンバーグ ◎ほうれん草とコーンのソテー スパゲッティサラダ りんご パイン	ひき肉 鶏卵 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ	リーフレタス ほうれん草 人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり コーン りんご パイン	ショコラロール パン粉 砂糖 スパゲッティ	マヨネーズ サラダ油	886	36.9	43.8		
チリコンカンライスは、豆とひき肉、野菜をトマトで煮込み、チリパウダーを加えて作ります。クラムチャウダーのクラムとは二枚貝のことで、給食ではホタテに似たイタヤ貝を使っています。															
10	水	世界の料理 『アメリカ』	麦ごはん ◎クラム チャウダー	◎チリコンカンライス ジャーマンポテト シーザーサラダ キウイ グレープフルーツ	大豆 豚肉 ベーコン イタヤ貝	牛乳	人参 リーフレタス パプリカ パセリピーマン	玉ねぎ きゅうり レタス キウイ グレープフルーツ	米 押し麦 砂糖 クルトン じゃがいも	サラダ油 シーザードレ	783	30.3	24.4		
11	木	4限ランチ (遠足)	麦ごはん すまし汁	れんこんと豆腐のふわふわつくね ちくわの磯部揚げ ブロッコリーの和え物 オレンジ りんご	鶏肉 豆腐 鶏卵 竹輪 かつお節	牛乳 青のり	人参 リーフレタス ミニトマト ブロッコリー 葉ねぎ	玉ねぎ れんこん しょうが オレンジ りんご	米 押し麦 片栗粉 てんぷら粉 そうめん	サラダ油	722	30.4	22.1		
12	金		麦ごはん わかめ スープ	あんかけチャーハン 唐揚げ きゅうりの酢の物 パイン キウイ	えび かにかま 鶏卵 鶏肉	牛乳 わかめ	リーフレタス 人参	たけのこ 白菜 しょうが にんにく 玉ねぎ コーン きゅうり えのき キウイ パイン	米 押し麦 片栗粉 小麦粉	ごま油 サラダ油 ごま	686	29.7	23.8		
15	月	12時給食 中1給食なし (調理実習)	麦ごはん 中華スープ	肉団子の甘酢あん じゃがいもの中華炒め もやしのナムル パイン オレンジ	肉団子 豚肉	牛乳	人参 パプリカ ピーマン 小松菜 にら リーフレタス	玉ねぎ もやし たけのこ オレンジ パイン	米 押し麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉 春雨	サラダ油 ごま ごま油	745	25.2	24.2		
ガバオライスは、ひき肉や野菜をバジルと一緒に炒めたもの、トムヤムクンスープは、辛くて酸っぱいスープのことで、どれも給食風にアレンジしています。															
16	火	世界の料理 『タイ』	麦ごはん トムヤムクン スープ	ガバオ風ライス ヤムウンセンサラダ(春雨サラダ) ギョートート(揚げワンタン) 柿 キウイ	鶏肉 ワンタン 豚肉 えび	牛乳	ピーマン パプリカ バジル ニラ リーフレタス	玉ねぎ コーン にんにく しめじ 柿 キウイ	米 押し麦 砂糖 春雨	サラダ油	695	29.1	23.0		
1週間後の11月24日は、い(1)い(1)に(2)ほんしょ(4)くの日(和食の日)です。給食では、かつお節と煮干しで出汁をとったすまし汁を提供します。和食の基本である出汁を味わいましょう。															
17	水	『和食の日』献立	麦ごはん すまし汁	さばの竜田揚げ 里芋のみそ煮 浅漬け りんご オレンジ	さば 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	リーフレタス 人参 グリーンピース 葉ねぎ	しょうが 白菜 きゅうり 玉ねぎ オレンジ りんご	米 押し麦 片栗粉 里芋	サラダ油	742	31.5	25.2		
18	木		クロワッサン かき玉 スープ	鶏肉の香草焼き 大根のコンソメ煮 キャベツのドレ和え キウイ パイン	鶏肉 ベーコン サラミ 鶏卵	牛乳	リーフレタス 人参 グリーンピース パセリ	キャベツ きゅうり 大根 玉ねぎ キウイ パイン	クロワッサン 小麦粉 砂糖 片栗粉	サラダ油 コールスロート	579	32.8	21.2		
19	金	♡Lucky Day♡ かみかみ献立	麦ごはん コンソメ スープ	ポークカレー ☆セロリとしらたきのきんぴら ☆ごぼうマヨサラダ 福神漬け オレンジ りんご	豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく ごぼう セロリ 福神漬 オレンジ りんご	米 押し麦 砂糖 こんにゃく	サラダ油 ごま油 ごま マヨネーズ	720	22.1	25.8		
22	月	期末考査		スクールランチなし											
23	火	勤労感謝の日													
24	水	期末考査		スクールランチなし											
25	木	期末考査		スクールランチなし											
1年生が収穫した「紅あずま」、「紅はるか」を使って、『さつまいもの天ぷら』を提供します。自分たちが育てたさつまいもがどんな味が楽しみですね。															
26	金	期末考査 12時給食		肉うどん さつまいもの天ぷら パイン りんご	牛肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	葉ねぎ リーフレタス	玉ねぎ りんご パイン	うどん 砂糖 てんぷら粉 さつまいも	サラダ油	769	23.6	33.5		
29	月	かみかみ献立	ごはん /ふりかけ みそ汁	おでん ☆たけのこ高菜炒め 小松菜のおかか和え みかん	鶏肉 鶏卵 ちくわ かつお節 みそ	牛乳 わかめ	人参 高菜 小松菜 葉ねぎ	大根 たけのこ えのき みかん	米 押し麦 こんにゃく 砂糖	ごま油	716	31.2	19.9		
30	火	かみかみ献立	かしわ ごはん すまし汁	豚肉とキャベツの塩炒め ◎がんもの煮物 ☆鉄骨サラダ(新メニュー) フルーツヨーグルト	鶏肉 油揚げ ツナ がんもどき	牛乳 チーズ ひじき ヨーグルト	人参 ピーマン リーフレタス 葉ねぎ	ごぼう 椎茸 玉ねぎ えのき 玉ねぎ キャベツ 切干大根 しょうが にんにく きゅうり 黄桃 パイン りんご	米 押し麦 砂糖 こんにゃく	ごま サラダ油	743	36.8	24.6		

※ かみかみ献立：★は、よくかんで食べてほしい献立です。かむことを意識して食べましょう。
 ※ ♡Lucky Day♡：♡は型抜きにんじんが入った献立です。当たった人はラッキーですよ！
 ※ ◎カルシウムを多く含む食品を使用しています。
 ※ 献立は変更になる場合があります。

栄養価平均値	731	30.5	25.9
給食の基準量	830	31.0	27.3