



11月分予定献立表



		こんだてめい				おもなしょくざいりょう			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	のみ もの	しよっ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん	おもにからだのちようしを とどえるものになるしょくひん			
1	木	ポークストロガノフ (ごはん)			(ストロガノフ) キャベツとかいそうのサラダ みかん	ぶたにく だいずいんりょう かいそうミックス	こめ あぶら さとう	パセリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり みかん	20.7 627	<p>11月の献立目標 「和食の良さを伝える献立」</p> <p>7日 鹿児島県の郷土料理 「がね」 </p> <p>「がね」はさつまいものかき揚げのことで、形がカニに似ていることからその名が付けました。鹿児島県の昔の呼び名がついているさつまいもは、鹿児島県から全国に広がっていったことが名前の由来だそうです。さつまいもの生産量は今でも鹿児島県が1位です。</p> <p>8日 「いい歯の日」 11月8日は語呂合わせから「いい歯の日」とされています。いい歯でいるためには、よく噛むことが大切です。給食では噛みごたえのあるいかやごぼうを取り入れました。よく噛んで食べることを意識してみましょう。</p> <p></p> <p>15日 「こな給食、お願いします」① 「豚汁」は野菜がたっぷりとれることを理由に挙げて取り入れている人が多かったです。野菜の栄養を残さず食べてくださいね。</p>	
2	金	ごはん			かぶとじゃがいものみそしる さばのおしおやき こまつなとえのきのりあえ	だいずいんりょう あぶらあげ みそ さば のり	こめ あぶら じゃがいも さとう	かぶ こまつな キャベツ えのきたけ	22.8 636		
5	月	チャーハン			ちゅうかコーンスープ もやしとにらのちゅうかいため フルーツしらたま	やきぶた なんと だいずいんりょう とりにく ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん しらたまもち さとう	ながねぎ グリンピース たまねぎ コーン しょうが にんにく にんじん もやし にら りんご もも ようなし	19.3 605		
6	火	ごはん			こまつなとうふのみそしる いわしのこうみやき きざみこんぶとさつまあげのいために	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ いわし こんぶ さつまあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	えのきたけ だいこん こまつな ながねぎ しょうが にんじん	27.6 599		
7	水	こめこむしパン			けんちんうどん がね キャベツとしめじのおひたし	だいずいんりょう とりにく あぶらあげ かつおぶし	こめこパン あぶら こめこめん さつまいも こめ さとう	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ キャベツ ぶなしめじ	18.8 641		
8	木	ごはん			はくさいとさといものみそしる いかのねぎソースかけ きんぴらごぼう あおりんごゼリー	だいずいんりょう あぶらあげ みそ いか	こめ あぶら さといも さとう でんぶん ごまあぶら	はくさい ながねぎ れんこん ごぼう にんじん こんにやく あおりんごゼリー	23.6 625		
9	金	ごはん			あつあげのそぼろに こまつなとじゃこのいためのもの りんご	だいずいんりょう とりにく なまあげ さつまあげ ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ グリンピース にんにく キャベツ ぶなしめじ こまつな りんご	31.3 675		
12	月	ごはん			やさいスープ おろしハンバーグ フルーツあんにとんどうふ	だいずいんりょう ベーコン ぶたにく かんでん とうにゅう	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう こめパンこ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ だいこん りんご もも ようなし レモン	24.1 656		
13	火	ごはん			かぶとわかめのみそしる さんまのかばやき もやしとこまつなのすのもの	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ さんま	こめ あぶら でんぶん さとう	たまねぎ かぶ しょうが もやし キャベツ こまつな	23 690		
14	水	こめこスライスパン			ポークビーンズ しろみぎかなのマヨネーズやき キャベツときゅうりのサラダ	だいずいんりょう ぶたにく だいず メルルーサ	こめこパン あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト パセリ キャベツ きゅうり	28.1 630		
15	木	さつまいもごはん			とんじる やしししゃも(2ほん) キャベツとしめじのあえもの	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ からふとししゃも	こめ さつまいも あぶら じゃがいも さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ キャベツ ぶなしめじ	24.3 631		<p>ふっつきだいきんちゅうがっこう 福生第三中学校の ねんせい か 1年生が書いた さくぶん だいめい 作文の題名です。 くわ 詳しくは裏面へ！</p>
16	金	とりにくのあんかけ どん(ごはん)			(あんかけどんのぐ) ごぼうとれんこんのサラダ みかん	とりにく とうふ だいずいんりょう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん コーン グリンピース ごぼう キャベツ れんこん みかん	25.5 619		

		こ ん だ て め い				お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱくしつ (g)	びこう	こ ん だ て に つ い て
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	のみ もの	しよっ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもと になるしよくひん	おもにエネルギーのもと になるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしよくひん	エネルギー (Kcal)		
19	月	マーボーどん (ごはん)			(マーボーどうふ) はるさめサラダ みかん	ぶたにくみそどうふ だいずいんりょう	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく たけのこ ほしいたけ ながねぎ にんじん キャベツ みかん	26.2 694	22日 新嘗祭(23日) 和食の日(24日) <small>にいぬめい てんのうへいか</small> 新嘗祭は天皇陛下によって執り行わ <small>せつめい</small> れる行事の一つで、今年収穫された五 <small>ご</small> 穀をお供えて、自らもそれを食べてそ <small>と</small> の年の収穫に感謝します。 <small>へいせい</small> 平成25年に世界文化遺産に登録され <small>わしよく</small> た「和食」は、その土地に根差した食材を <small>かつよう</small> 活用し、自然の美しさや季節、年中行事 <small>とのか</small> とのかわりが深いという特徴がありま <small>す</small> す。また、うま味をいかけた味付けで、栄 <small>よう</small> 養バランスもよくとされています。 <small>せつめい</small> 給食では麦や粟、黍などを炊き込んだ <small>ご</small> 五穀ご飯と、もみじといちようを模ったか <small>まほこ</small> まほこをすまし汁に散らし 	
20	火	ごはん			ごじる さんまのしおやき にくじゃが	だいずいんりょう だいず どうふ あぶらあげ みそ さんま ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ しらたき	28.9 694		
21	水	こめこめーブル かぼちゃパン			かぶとじゃがいものとうにゅうスープ しろみぎかなのアーモンドフライ キャベツとコーンのサラダ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう メルルーサ	こめこめーブルかぼちゃパン じゃがいも こめこ アーモンド あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん かぶ ほうれんそう キャベツ コーン	22.3 596		
22	木	ごこくごはん			こうようのすましじる いなだのてりやき ごまあえ	だいずいんりょう とうふ かまほ いなだ	こめ ごこくまい あぶら さとう でんぷん ごま	ながねぎ こまつな しょうが にんじん もやし ほうれんそう	25 588		
26	月	ごはん			もやしとあぶらあげのみそじる ぶたにくのしょうがいため じゃこだいこんサラダ	だいずいんりょう あぶらあげ みそ ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	もやし たまねぎ しょうが ピーマン だいこん にんじん きゅうり	27.1 653		
27	火	ウインナーピラフ			ポトフ フルーツあんにとどうふ	ウインナー だいずいんりょう ベーコン とりにく かんてん とうにゅう	こめ あぶら オリーブあぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ パセリ セロリー キャベツ りんご もも ようなしレモン	21.5 666		
28	水	こめコスライスパン			コーンシチュー とりにくのカレーやき きのこわかめのサラダ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう とりにく わかめ	こめコパン あぶら じゃがいも でんぷん オリーブあぶら さとう	たまねぎ にんじん エリンギ コーン パセリ にんにく キャベツ きゅうり	24.7 596		
29	木	ごはん			とうふとこまつなのすましじる あじのなんばんつけ はくさいともやしのおひたし	だいずいんりょう とうふ かまほ あじ かつおぶし	こめ あぶら でんぷん さとう	ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん はくさい もやし	25.3 584		
30	金	チキンカレーライス (ごはん)			(カレー) ツナサラダ みかん	とりにく だいずいんりょう まぐるフレーク	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン みかん	22.4 701		
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度11月分の給食費の口座引き落としは、11月30日(金)です。納め忘れのないよう お願いします。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 638 キロカロリー	たんぱくしつ 24.4 グラム			

11月23日は
勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や
食べられることに感謝しましょう。



「こんな給食、お願いします」



福生第三中学校の1年生が「わかりやすく説明しよう」という国語の学習の中で、「こんな給食、
お願いします」という作文を書きました。生徒の皆さんが栄養や季節感、郷土料理、地場産物、好みや
ボリュームを考えて献立を立ててくれました。今回はその中から2つの料理を給食に取り入れました。



11月分予定献立表



日	曜日	献立名			主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる ものになる食品	主にエネルギーの ものになる食品			
1	木	ポークストロガノフ (ご飯)			(ストロガノフ) キャベツと海藻のサラダ みかん	ぶたにく だいずいんりょう かいそうミックス	こめ あぶら さとう	パセリ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり みかん	26 802	11月の献立目標 「和食の良さを伝える献立」
2	金	ご飯			かぶとじゃが芋の味噌汁 さばの塩焼き 小松菜とえのきののり和え	だいずいんりょう あぶらあげ みそ さば のり	こめ あぶら じゃがいも さとう	かぶ ごまつな キャベツ えのきたけ	29.8 852	7日 鹿児島県の郷土料理 「がね」 「がね」はさつまいものかき揚げのこ とで、形がカニに似ていることからその 名が付きましました。鹿児島県の昔の呼び 名がついているさつまいもは、鹿児島 県から全国に広がっていったことが名 前の由来だそうです。さつまいもの生 産量は今でも鹿児島県が1位です。
5	月	チャーハン			中華コーンスープ もやしとにらの中華炒め フルーツ白玉	やきぶた なんと だいずいんりょう とりにく ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん しらたまもち さとう	ながねぎ グリンピース たまねぎ コーン しょうが にんにく にんじん もやし にら りんご もも ようなし	23.8 777	
6	火	ご飯			小松菜と豆腐の味噌汁 鰯の香味焼き 刻み昆布とさつま揚げの炒め煮	だいずいんりょう とうふ あぶらあげ みそ いわし こんぶ さつまあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	えのきたけ だいこん ごまつな ながねぎ しょうが にんじん	36.3 790	
7	水	米粉蒸しパン			けんちんうどん がね キャベツとしめじのお浸し	だいずいんりょう とりにく あぶらあげ かつおぶし	こめこパン あぶら こめこめん さつまいも こめこさとう	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ キャベツ ぶなしめじ	23.8 921	
8	木	ご飯			白菜と里芋の味噌汁 いかのねぎソースかけ きんぴらごぼう 青りんごゼリー	だいずいんりょう あぶらあげ みそ いか	こめ あぶら さといも さとう でんぶん ごまあぶら	はくさい ながねぎ れんこん ごぼう にんじん こんにやく あおりんごゼリー	30.9 802	
9	金	ご飯			厚揚げのそぼろ煮 小松菜とじゃこの炒め物 りんご	だいずいんりょう とりにく なまあげ さつまあげ ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース にんにく キャベツ ぶなしめじ ごまつな りんご	40.2 872	
12	月	ご飯			野菜スープ おろしハンバーグ フルーツ杏仁豆腐	だいずいんりょう ベーコン ぶたにく かんでん とうにゅう	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう こめパンこ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ だいこん りんご もも ようなし レモン	30.2 856	
13	火	ご飯			かぶとわかめの味噌汁 さんまの蒲焼き もやしと小松菜の酢の物	だいずいんりょう あぶらあげ みそ わかめ さんま	こめ あぶら でんぶん さとう	たまねぎ かぶ しょうが もやし キャベツ ごまつな	28.5 895	
14	水	米粉スライスパン			ポークビーンズ 白身魚のマヨネーズ焼き キャベツときゅうりのサラダ	だいずいんりょう ぶたにく だいず メルルーサ	こめこパン あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト パセリ キャベツ きゅうり	37 859	15日 「こな給食、 お願いします」① 「豚汁」は野菜がたっぷりとれること を理由に挙げて取り入れている人が 多かったです。野菜の栄養を残さず食 べてください。
15	木	さつまいもご飯			豚汁 焼きししゃも(2本) キャベツとしめじの和え物	だいずいんりょう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ からふとししゃも	こめ さつまいも あぶら じゃがいも さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ キャベツ ぶなしめじ	28.4 796	
16	金	鶏肉のあんかけ丼 (ご飯)			(あんかけ丼の具) ごぼうとれんこんのサラダ みかん	とりにく とうふ だいずいんりょう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん コーン グリンピース ごぼう キャベツ れんこん みかん	32 797	

福生第三中学校の
1年生が書いた
作文の題名です。
詳しくは裏面へ！

日	曜日	献立名			主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	主に体をつくる ものになる食品	主にエネルギーの ものになる食品	主に体の調子を整える ものになる食品			
19	月	麻婆丼 (ご飯)			(麻婆豆腐) 春雨サラダ みかん	ぶたにくみそとうふ だいずいんりょう	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく たけのこ ほしいたけ ながねぎ にんじん キャベツ みかん	33.2 892	22日 新嘗祭(23日) 和食の日(24日) <small>にいなめさい</small> 新嘗祭は天皇陛下によって執り行われる行事の一つで、今年収穫された五穀をお供えて、自らもそれを食べてその年の収穫に感謝します。 平成25年に世界文化遺産に登録された「和食」は、その土地に根差した食材を活用し、自然の美しさや季節、年中行事とのかわりが深いという特徴があります。また、うま味をいかした味付けで、栄養バランスもよくとされています。 給食では麦や粟、黍などを炊き込んだ五穀ご飯と、もみじといちょうを模ったかまぼこをすまし汁に散らします。 
20	火	ご飯			呉汁 さんまの塩焼き 肉じゃが	だいずいんりょう だいず とうふ あぶらあげ みそ さんま ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ しらたき	36.5 898	
21	水	米粉メープル かぼちゃパン			かぶとじゃが芋の豆乳スープ 白身魚のアーモンドフライ キャベツとコーンのサラダ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう メルルーサ	こめメープルかぼちゃパン じゃがいも こめ アーモンド あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん かぶ ほうれんそう キャベツ コーン	29.1 825	
22	木	五穀ご飯			紅葉のすまし汁 いなだの照り焼き ごま和え	だいずいんりょう とうふ かまぼこ いなだ	こめ ごこまい あぶら さとう でんぶん ごま	ながねぎ こまつな しょうが にんじん もやし ほうれんそう	32.9 772	
26	月	ご飯			もやしと油揚げの味噌汁 豚肉の生姜炒め じゃこ大根サラダ	だいずいんりょう あぶらあげ みそ ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	もやし たまねぎ しょうが ピーマン だいこん にんじん きゅうり	34.8 855	
27	火	ウインナーピラフ			ポトフ フルーツ杏仁豆腐	ウインナー だいずいんりょう ベーコン とりにく かんてん とうにゅう	こめ あぶら オリーブあぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ パセリ セロリー キャベツ りんご もも ようなし レモン	27.1 871	
28	水	米粉スライスパン			コーンシチュー 鶏肉のカレー焼き きのこわかめのサラダ	だいずいんりょう ベーコン とうにゅう とりにく わかめ	こめコパン あぶら じゃがいも でんぶん オリーブあぶら さとう	たまねぎ にんじん エリンギ コーン パセリ にんにく キャベツ きゅうり	30.1 800	26日「こんな給食、 お願いします」② ボリュームや好みを理由に挙げて取り入れる人が多かったのが「 <u>豚肉の生姜焼き</u> 」です。給食では玉ねぎもたっぷり使った炒め物として作ります。 
29	木	ご飯			豆腐と小松菜のすまし汁 鰯の南蛮漬け 白菜ともやしのお浸し	だいずいんりょう とうふ かまぼこ あじ かつおぶし	こめ あぶら でんぶん さとう	ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん はくさい もやし	31.4 758	
30	金	チキンカレーライス (ご飯)			(カレー) ツナサラダ みかん	とりにく だいずいんりょう まぐろフレーク	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン みかん	27.4 876	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度11月分の給食費の口座引き落としは、11月30日(金)です。納め忘れのないようお願いいたします。					福生市の 平均栄養価	エネルギー 836 キロカロリー	たんぱく質 30.9 グラム			

11月23日は 勤労感謝の日

食べ物をつくってくれる人や
食べられることに感謝しましょう。



「こんな給食、お願いします」



福生第三中学校の1年生が「わかりやすく説明しよう」という国語の学習の中で、「こんな給食、お願いします」という作文を書きました。生徒の皆さんが栄養や季節感、郷土料理、地場産物、好みやボリュームを考えて献立を立ててくれました。今回はその中から2つの料理を給食に取り入れました。