



11月 献立表



(中学校20回)

奥多摩町学校給食センター

2024	献立名	牛乳	使う物	熱や力になるもの(黄色)	血や肉になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)	メモ
1金	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め 青のりビーンズ 茎わかめのスープ	○	油揚げ	こめ 油 砂糖 でん粉 ごま	生乳 豚肉 生揚げ だいず あおのり 鶏肉 くわかめ	キャベツ にんじん ねぎ えのきたけ もやし	789 33.2	1日(金) 厚揚げと豚肉のみそ炒め 豚肉は、ビタミンB1が多く含まれています。 ビタミンB1は、疲れをとるのに役立つくれるビタミンです。
5火	カレーライス じゃこ入りサラダ(ドレッシング) 手作りオレンジゼリー	○	油揚げ	こめ おおむぎ 油 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖	豚肉 生乳 しらす てんぐさ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ オレンジ	810 26.3	
6水	ごはん いかのねぎ味噌焼き 白菜と人参のお浸し(醤油) けんちん汁	○	油揚げ	こめ 油 ごま じゃがいも こんにゃく	生乳 いか かつお節 鶏肉 豆腐	こねぎ ねぎ はくさい にんじん だいこん	647 30.5	6日(水) いかのねぎ味噌焼き いかにはタウリンが多く含まれているため、 生活習慣病の予防に役立ちます。
7木	ごはん(にんじんふりかけ) ししやもフライ(2)(ソース) 根菜のおかか煮 厚揚げとキャベツのみそ汁	○	油揚げ	こめ ごま 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	かつお節 牛乳 ししやも さつま揚げ 生揚げ	にんじん ごぼう ねぎ キャベツ	844 33.1	7日(木) 根菜のおかか煮 にんじん、ごぼう、じゃがいもといった根菜を 使った煮物です。根菜とは、土の中でできた 根や茎を食べる野菜のことです。
8金	ごはん 鶏の照り焼き きゅうりともやしの南蛮風 奥多摩汁	○	油揚げ	こめ 油 こんにゃく じゃがいも	生乳 鶏肉 豚肉 豆腐	きゅうり にんじん もやし ごぼう しめじ ねぎ	720 32.6	
11月	きな粉揚げパン こんにゃく入りサラダ(ドレッシング) クリームシチュー 菊花みかん	○	油揚げ	パン 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも パター 小麦粉	きな粉 生乳 鶏肉	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ブロッコリー みかん	691 25.1	11日(月) きな粉揚げパン きな粉は、炒った大豆を砕いたものです。砂糖 と混ぜておもちやおはぎににかけることが多いです。
12火	ごはん 白身魚の香味ソース きゅうりと茎わかめの中華風あえ 豆乳担々スープ	ジュ ア	油揚げ	こめ でん粉 油 砂糖 ごま	生乳 メルルーサ くわかめ 豚肉 豆腐 豆乳	ねぎ にんじん きゅうり もやし なら	722 30.5	12日(火) 豆乳担々スープ 担々には、「担ぐ(かつぐ)」という字が使わ れています。昔は、天秤棒で担いで担々麵 を売り歩いていたのでこの名前がついたそう です。
13水	ごはん 鶏肉と大豆の揚げ煮 白菜の甘酢和え もやしの味噌汁	○	油揚げ	こめ でん粉 油 砂糖 ごま こんにゃく	生乳 鶏肉 だいず 油揚げ	はくさい にんじん もやし ほうれんそう こねぎ	783 33.0	13日(水) もやしのみそ汁 もやしは、豆などを暗いところで発芽させて、 葉が開く前に収穫したものです。「萌やし」と 書き、「萌」の字には、若い芽がのびること という意味があります。
14木	わかめご飯 和風オムレツ 切干大根のごまマヨ和え かしわ汁	○	油揚げ	こめ 油 砂糖 ごま マヨネーズ こんにゃく さいとも	わかめ 生乳 鶏肉 だいず 卵	たまねぎ にんじん 切干しだいこん ほうれんそう ごぼう しいたけ こねぎ	748 30.2	14日(木) かしわ汁 大分県の郷土料理で、鶏肉とゴボウを使 い、しょうゆと酒で味付けした汁物です。
15金	スパゲティ・ミートソース グリーンサラダ(ドレッシング) 菊花みかん	○	油揚げ	スパゲティ 油 砂糖 バター 小麦粉	豚肉 だいず 生乳 わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キャベツ きゅうり えだまめ みかん	735 29.6	15日(金) 菊花みかん みかんを横半分に切ると、切り口が菊の花 に見えます。みかんにはビタミンCが多く含 まれています。
18月	食パン 豆腐のミートグラタン マカロニサラダ 卵スープ	○	油揚げ	パン 油 マカロニ 砂糖	生乳 豆腐 豚肉 チーズ 鶏肉 卵	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 コーン ほうれんそう	663 32.9	
19火	ごはん 肉じゃが もやしの和風サラダ(ドレッシング) 豆腐と油揚げのみそ汁	○	油揚げ	こめ じゃがいも こんにゃく 油 砂糖	生乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし きゅうり ねぎ	727 26.9	19日(火) 肉じゃが じゃがいもの芽と、緑色になっているところ には「ソラニン」という毒があります。取り除 いて調理しましょう。
20水	ごはん メンチカツ(ソース) 煮浸し 玉ねぎとえのきの味噌汁	○	油揚げ	こめ パン粉 小麦粉 油 こんにゃく 砂糖	生乳 豚肉 油揚げ	たまねぎ はくさい えのきたけ こねぎ	825 31.3	20日(水) メンチカツ 100年ほど前に日本で誕生した料理です。 ひき肉とたまねぎ、調味料を混ぜて、衣をつ けて揚げて作ります。
21木	中華丼 ちくわのごま揚げ(1) ナムル	○	油揚げ	こめ おおむぎ 油 でん粉 ごま 小麦粉	豚肉 生乳 竹輪 わかめ	たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ チンゲンサイ きくらげ だいず もやし きゅうり	713 27.1	21日(木) ナムル ナムルは韓国料理です。もやしなどの野菜 や山菜をゆでて、調味料やごま油で味つけ して作ります。
22金	ごはん(おかかふりかけ) 鮭の西京焼き 和風海藻サラダ(ドレッシング) かぶのすまし汁	○	油揚げ	こめ ごま 油 砂糖	生乳 さけ わかめ ひじき 油揚げ 豆腐 かまぼこ かつお節	はくさい にんじん かぶ	686 32.5	22日(金) 【和食の日献立】 11月24日は「和食の日」です。和食は、ユ ネスコの無形文化遺産に登録されていま す。この日は、和食や日本の伝統的な食文 化について考えてみましょう。
25月	豆乳フレンチトースト ポテトサラダ ABCスープ ヨーグルト	○	油揚げ	パン 砂糖 じゃがいも 油 マカロニ	豆乳 きな粉 生乳 鶏肉 ヨーグルト	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ほうれんそう	632 27.0	25日(月) ABCスープ アルファベットの形をしたマカロニが入った 野菜たっぷりのスープです。
26火	ごはん 鯖の韓国風焼き ひじきと春雨のサラダ 白菜スープ	○	油揚げ	こめ 砂糖 油 はるさめ ごま	生乳 さば ひじき ハム 豚肉	ねぎ にんじん きゅうり はくさい たまねぎ	730 29.9	26日(火) 白菜スープ 白菜は、秋～冬においしい野菜です。芯の 部分が肉厚でみずみずしく、苦みやえぐみ が少ないので食べやすい野菜です。
27水	ごはん 鶏の唐揚げ(2) こんにゃく入りお浸し(醤油) さつまいもの味噌汁	○	油揚げ	こめ でん粉 油 こんにゃく さつまいも	生乳 鶏肉 かつお節	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ	792 27.9	27日(水) さつまいものみそ汁 さつまいもは、秋から冬にかけて水分が減 り、その分糖度が上がるので甘くなります。
28木	カレーうどん だいこんときゅうりのごま醤油 豆腐ドーナツ	○	油揚げ	うどん 油 パター 小麦粉 でん粉 ごま 砂糖	鶏肉 生乳 豆乳 豆腐	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり だいこん	739 26.4	
29金	コーンライス 厚揚げと鶏肉のトマト煮 レタスとじゃがいものスープ 菊花みかん	○	油揚げ	こめ 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	生乳 生揚げ 鶏肉	コーン たまねぎ トマト にんじん レタス みかん	664 29.2	29日(金) 厚揚げと鶏肉のトマト煮 厚揚げは、厚めに切った豆腐を水切りして 油で揚げたものです。地域によっては生揚 げと呼ばれます。

◎引き落としは12月2日月曜日です
口座残高のご確認をよろしくお願いいたします

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)