11月の給食献立

★11月の給食目標：感謝の気持ちで食事をしよう！！★

滋賀大学教育学部附属中学校

日	曜日	主食	献立名	主な材料 おもに体をつくる（赤）	おもに体の調子を整える（緑）	おもにエネルギーのもとになる(黄)	その他	栄養素 カロリー Kcal	蛋白質 （g）
4	水	パン	コッペパン・アシドミルク 鶏肉のコーンフレーク カラフルイタリアンサラダ ミネストローネ 【読書週間：八秒で跳べ】	アシドミルク・鶏肉 ハム	にんにく・しょうが カラーピーマン・玉ねぎ 人参・ブロッコリー	コッペパン・じゃがいも エッグケアマヨネーズ コーンフレーク・三温糖 イタリアンドレッシング	しょうゆ・トマトソース ケチャップ・コンソメ	653	29.8
5	木	ごはん	かつ丼（麦ごはん・とんかつ・玉子あん） 牛乳・昆布入りなます 青菜と豆腐のすまし汁	牛乳・とんかつ・たまご 切昆布・豆腐	玉ねぎ・大根 人参・小松菜	麦ごはん・キャノーラ油 片栗粉・三温糖	しょうゆ・みりん風 和風だし・穀物酢 いりこだし	751	25.3
6	金	ごはん	麦ごはん・牛乳 焼き餃子・豚肉と野菜のポン酢炒め わかめスープ 【読書週間：餃子 がいなくなりさがしています】	牛乳・餃子 豚肉・わかめ	玉ねぎ・人参 キャベツ・きくらげ もやし	麦ごはん・キャノーラ油	味ぽん・塩 こしょう・中華だし しょうゆ	721	27.5
9	月	ごはん	麦ごはん・牛乳 カレー風味のビビンパ 幸福豆★・もずく中華スープ	牛乳・豚肉 大豆・もずく	もやし・人参・ほうれん草 とうもろこし・玉ねぎ	麦ごはん・三温糖 ごま油・キャノーラ油 いりごま(白)・小麦粉 片栗粉	コチジャン・しょうゆ カレー粉・和風だし みりん風・塩・中華だし	650	23.6

11月9日提供　【幸福豆：こふくまめ】　BTの授業で考えてくれました！　生徒さんからのアピールポイントです！！
・滋賀県の伝統食は豆を使ったものが多い。また、子供から大人まで誰もが食べられるお菓子だったので、幸福豆：こふくまめ　を選んだ。
・豆をつぶすことで風味が弱くなり豆が嫌いな人でも食べやすい。
・人参ととうもろこしを混ぜ、伝統食の特徴を残しつつ若者の好み（人参・とうもろこしで甘さUP！！見た目も華やかに）に合った幸福豆にした。
・少ない材料、短時間で簡単に作れる。栄養価も高く、アレルギーの心配が少ない。　（小麦粉を米粉にしても良いかもしれませんね！！）



10	火	ごはん	麦ごはん・牛乳 ほきのねぎソース・きゅうりの昆布和え けんちん汁	牛乳・ほき 塩こんぶ 豆腐	青ねぎ・しょうが 大根・きゅうり・玉ねぎ 人参・ごぼう	麦ごはん・片栗粉 キャノーラ油 三温糖	酒・塩 しょうゆ・穀物酢 みりん風・和風だし いりこだし	649	25.2
11	水	パン	コッペパン・アシドミルク ハンバーグハヤシソース ポテトサラダ・鶏と野菜のスープ	アシドミルク・ハンバーグ 鶏肉	玉ねぎ・きゅうり・人参 とうもろこし・キャベツ ブロッコリー	コッペパン・キャノーラ油 ハヤシフレーク・三温糖 じゃがいも・卵黄マヨネーズ	ケチャップ コンソメ	660	28.0
12	木	ごはん	麦ごはん・牛乳 豚キムチ・三色ナムル 肉団子と春雨のスープ	牛乳・豚肉・豆腐 肉団子	白菜・キムチ・もやし ほうれん草・人参 にんにく・たけのこ 玉ねぎ	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・ごま油・片栗粉 春雨	酒・しょうゆ 塩・中華だし	663	28.9
13	金	ごはん	麦ごはん・牛乳 鶏のから揚げ 白菜といんげんのごま和え 焼き麸のみそ汁	牛乳・鶏肉・白みそ	にんにく・しょうが 白菜・人参・いんげん 玉ねぎ	麦ごはん・片栗粉 キャノーラ油・すりごま(白) 三温糖・おつゆ麸	酒・しょうゆ 和風だし・いりこだし	788	31.1
16	月	パン	コッペパン・牛乳 チキンチキンごぼう コールスローサラダ コーンスープ	牛乳・鶏肉・豆乳	ごぼう・枝豆 キャベツ・人参・とうもろこし ブロッコリー・玉ねぎ うらごしコーン・ドライパセリ	コッペパン・片栗粉 キャノーラ油・三温糖 コールスロードレッシング ホワイトルウ	塩・こしょう しょうゆ・みりん風 酒・コンソメ	717	34.8
17	火	ごはん	麦ごはん・牛乳 さんまの梅煮★ 高野豆腐の煮物・豚汁	牛乳・さんま 高野豆腐・さつま揚げ 豚肉・豆腐・白みそ	梅・人参・いんげん・玉ねぎ しいたけ・大根・こんにゃく	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・片栗粉	和風だし・みりん風 いりこだし	682	27.8
18	水	めん	ちゃんぽんラーメン （中華そば・ちゃんぽんスープ） アシドミルク・春巻き ひじきとお豆の金平	豚肉・アシドミルク 肉春巻き・芽ひじき ちくわ・大豆	玉ねぎ・キャベツ・もやし 人参・たけのこ・きくらげ にんにく・しょうが・ごぼう カラーピーマン・枝豆・とうもろこし	中華そば・三温糖 キャノーラ油 いりごま・ごま油	鶏ガラだし・酒 しょうゆ・和風だし	647	23.0
19	木	ごはん	麦ごはん・牛乳 秋の野菜かきあげ 青菜ときのこのおろし和え むらくもスープ	牛乳・ちくわ わかめ・たまご	かぼちゃ・ごぼう 玉ねぎ・人参・もやし・大根 小松菜・えのき・しめじ	麦ごはん・さつまいも 小麦粉・片栗粉・キャノーラ油 三温糖	塩・和風だし しょうゆ・中華だし	665	17.9
20	金	ごはん	芋煮カレー（麦ごはん・芋煮カレー）★ 牛乳・野菜のおかか和え・福神漬け	牛乳・豚肉 油あげ・かつおぶし	ごぼう・人参・長ねぎ・福神漬け しめじ・こんにゃく・いんげん しいたけ・小松菜・もやし	麦ごはん・さといも 三温糖・カレールウ	酒・しょうゆ 和風だし	663	21.2
24	火	ごはん	麦ごはん・牛乳 豚肉のしょうが焼き 切干大根煮 青菜とキャベツのみそ汁	牛乳・豚肉 油あげ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン・こんにゃく カラーピーマン・しょうが 切干大根・人参・いんげん キャベツ・ほうれん草	麦ごはん・三温糖 キャノーラ油・片栗粉	酒・しょうゆ 和風だし・いりこだし	659	31.8
25	水	パン	ミニパン・アシドミルク まぐろフライ★ ミートソーススパゲティ ごろごろ野菜のポトフ	アシドミルク まぐろカツ・豚肉 ウインナー	玉ねぎ・人参・にんにく トマトソース・ドライパセリ 大根	ミニコッペパン・じゃがいも キャノーラ油・スパゲティ オリーブオイル・三温糖	塩・こしょう 赤ワイン・ケチャップ ウスターソース コンソメ	607	25.0
26	木	ごはん	麦ごはん・牛乳 鶏肉と野菜の中華ソテー わかめの酢の物 豆腐のジンジャースープ	牛乳・鶏肉 わかめ・ちくわ 豆腐	玉ねぎ・キャベツ・人参 たけのこ・しょうが・にんにく きゅうり・小松菜	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・片栗粉	しょうゆ・中華だし 塩・こしょう 穀物酢	631	28.1
27	金	ごはん	近江牛丼（麦ごはん・近江牛のうま煮） ジョア（マスカット）・わかさぎのフリッター 青菜の磯香和え 【近江牛学校給食等提供事業献立 滋賀県産食材を使用した献立】	ジョア（マスカット） 近江牛・わかさぎ きざみのり	玉ねぎ・長ねぎ 糸こんにゃく・しょうが 小松菜・もやし・人参	麦ごはん・三温糖 片栗粉・キャノーラ油	酒・和風だし しょうゆ・みりん風	718	24.8
30	月	パン	コッペパン・牛乳 レバー入りチキンメンチカツ 大根ツナサラダ・マカロニスープ	牛乳 レバー入りチキンメンチカツ ツナ・鶏肉	大根・人参 とうもろこし きゅうり 玉ねぎ	コッペパン・キャノーラ油 三温糖・片栗粉 卵黄マヨネーズ・マカロニ	ウスターソース 酒・ケチャップ・塩 コンソメ	635	25.5

＊材料の都合で献立を変更することがあります。
＊海藻は「赤」の食品に分類していますが、「緑」の食品に分類することもあります。
★印は新メニューになります。お楽しみに！