

令和3年度 11月分献立表（中学校）

筑紫野市学校給食共同調理場

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
麦ご飯 みそ汁 ハンバーグきのこソース ツナと野菜のソテー 一食お魚ふりかけ 【ファイバー献立】	麦ご飯 ワンタンスープ レバーとさつまいもとナッツの揚げ煮 わかめとじゃこのさっと煮 【鉄人献立】	文化の日 	麦ご飯 三平汁 ザンギ 松前漬 【郷土料理:北海道】	麦ご飯 おでん いわし佃煮 もやしとキャベツのごま酢和え カット柿
8	9	10	11	12
麦ご飯 さつま汁 儀助煮 こんにゃくとごぼうの金平 カットりんご 【行事食:いい歯の日】	麦ご飯 高野豆腐の煮物 玉子焼き 小松菜のおかか和え アセロラゼリー	米粉パン あさり入りトマトスパゲッティ ウインナー ブロッコリーサラダ	麦ご飯 大根と厚揚げのオイスターソース煮 わかさぎフライ 海藻サラダ	ビーンズカレー(麦ご飯) 福神漬 フルーツヨーグルト
15	16	17	18	19
麦ご飯 ちゃんこ汁 さばのごまソースかけ 切干大根の煮付け	麦ご飯 家常豆腐 焼き春巻き チンゲン菜のオイスターソース炒め	胚芽食パン ポークビーンズ ほうれん草とキャベツのソテー みかん 一食角チーズ (代)一食いりこ	麦ご飯 豚汁 きびなごサクサク揚げ 春菊の香りและ 【地場産献立:春菊】	わかめ麦ご飯 鶏南うどん (うどん・鶏南うどんの具) カリフラワーのごまみそ和え ヨーグルト (代)ももゼリー
22	23	24	25	26
麦ご飯 肉じゃが カレイフライ ごぼうのごまだれ和え 一食昆布とまっちゃんのふりかけ	勤労感謝の日 	ぶどう食パン ポトフ トマトオムレツ さつま芋とアーモンドのサラダ	吹き寄せご飯 (麦ご飯・吹き寄せご飯の具) 茎わかめのお吸い物 さばの塩焼き 【和食の日】	麦ご飯 麻婆豆腐 揚げ焼売 ブロッコリーの中華サラダ
29	30	はやね・はやおき・あさごはん！朝ごはんをしっかりと食べよう！    からだのスイッチ あたまのスイッチ おなかのスイッチ 体温をしっかりと上げるよ！ ブドウ糖は脳のエネルギー源になるよ！ 胃や腸を刺激して排便を促すよ！		
麦ご飯 春雨スープ ホキの大豆がらめ 小松菜のごまじゃこ和え	麦ご飯 芋の子汁 チキンカツ れんこんのアーモンド炒め 一食納豆			

☆材料入荷の都合などにより、献立を変更することがあります。

☆牛乳は毎日あります。

☆献立表裏面の★印については、各学校に配布した資料「令和3年度学校給食で使用する物資一覧(★印表)」に詳しく記載しています。資料につきましては、各学校にお問い合わせください。

☆アレルギー代替食については、(代)で記載しています。

☆裏面のアレルギー表示の※印の表示は、その加工品に※印の食品は含まれていませんが、同じ製造工場で※印の食品を含む加工品が製造されていることを表しています。

☆学年により、主食や副食の量が違うことがあります。

☆食物アレルギーや献立内容などお尋ねになりたいことがありましたら、共同調理場へご連絡ください。TEL923-6466

ファイバー献立・・・ハンバーグきのこソースに入っているエリンギ、マッシュルームには食物繊維がたくさん含まれています。

鉄人献立・・・レバーにはたくさんの鉄分が含まれています。

郷土料理・・・北海道の料理です。三平汁は塩漬けた魚をだしに野菜をたっぷり入れた汁物です。ザンギは唐揚げのことです。松前漬はするめいかと昆布を細切りにし、調味料で漬けた保存食で昔から食べられています。

行事食・・・11月8日は「いい歯の日」でよくかんで食べる食材を入れています。

地場産献立・・・春菊の香りและには筑紫野市近郊で生産された春菊を使う予定です。

和食の日・・・季節感を感じる食材を料理に取り入れることは、和食の特徴の一つです。