

令和5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	火	水	木	金
<p>野菜は1日5皿が目安です♪</p> <p>手のひらサイズ × 1日5皿</p> 				
		1	2	3
		米粉パン あさり入りトマトスパゲッティ 野菜とウインナーのソテー みかん	麦ご飯 麻婆豆腐 焼きぎょうざ もやしとキャベツのごま酢和え	文化の日 
6	7	8	9	10
麦ご飯 厚揚げと野菜のうま煮 さばの塩焼き しそひじきのごまだれ和え	中華丼(麦ご飯) 揚げ春巻き ブロッコリーの中華和え	胚芽食パン ポークビーンズ アーモンドサラダ りんご 【行事食:いい歯の日】	麦ご飯 みそおでん 小さいわし梅の香揚げ 春菊の香り和え 一食やさいふりかけ 【地場産献立:春菊】	ビーフカレー(麦ご飯) はりはり漬 フルーツヨーグルト
13	14	15	16	17
麦ご飯 豚汁 さばのゆずソース 昆布和え	麦ご飯 肉じゃが 玉子焼き 五目きんぴら	ホットドック (背割りコッペパン ウインナー キャベツのカレー炒め) 豆乳チャウダー	わかめ麦ご飯 鶏南うどん (うどん 鶏南うどんの具) ブロッコリーのごまみそ和え 一食角チーズ (代)一食いりこ	麦ご飯 芋煮 カレイフライ すき昆布の炒め煮 さくらんぼゼリー 【郷土料理:山形県】
20	21	22	23	24
麦ご飯 大根と厚揚げの オイスターソース煮 中華炒め みかん	麦ご飯 白菜と肉団子のスープ 大豆とレバーの揚げ煮 さつま芋とアーモンドのサラダ 【鉄人献立】	ワンローフパン ビーンズシチュー ほうれん草オムレツ コールスロー	勤労感謝の日 	吹き寄せご飯 (麦ご飯 吹き寄せご飯の具) みそ汁 鮭フライ さつまポテト 【和食の日】
27	28	29	30	
麦ご飯 じゃが芋のカレー風味 いわし佃煮 小松菜のごま和え 一食ミルメークコーヒー	麦ご飯 だご汁 五色揚げ煮 切干大根の炒め煮 ヨーグルト (代)りんごゼリー	ワンローフパン ポトフ チキンカツ 花野菜サラダ 一食いちごミックスジャム	麦ご飯 みそ汁 ハンバーグきのこソース ポテトサラダ 【ファイバー献立】	

行事食(いい歯の日)・・・11月8日は「いい歯」の日です。よくかんで食べる食材を取り入れています。

地場産献立・・・春菊は、筑紫野市近郊でとれたものを使用する予定です。

郷土料理・・・山形県の料理です。里芋やごぼうを使ってみそで味付けした芋煮やさくらんぼが有名です。

鉄人献立・・・レバーや大豆にはたくさんの鉄が含まれています。

和食の日・・・料理を通して季節を感じるのも和食のよさです。栗やきのこ、さつま芋を取り入れ、秋の献立にしました。

ファイバー献立・・・きのこには、食物繊維がたくさん含まれています。

☆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5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