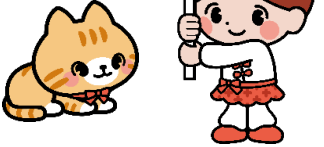


令和6年度 11月分献立表（中学校）

筑紫野市学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
朝ごはんを 食べよう  食について考えよう！毎月19日は食育の日 朝食を食べて3つのスイッチ 頭 脳に栄養が届いて、頭(脳)の働きが活発になり集中力が高まります。 ごはん・パン・麺など 体 寝ている間に下がった体温が上がり、元気に一日を過ごすための体の準備が整います。 肉・魚・卵・大豆製品など お腹 胃や腸が活発に働きます。胃や腸が働くと便がしっかりと出て心も体もすっきりします。 野菜・きのこ・果物など				1 麦ご飯 具だくさんみそ汁 チキンカツ ツナと野菜のソテー
4 振替休日	5 麦ご飯 じゃが芋のカレー煮 いわしの甘露煮 小松菜のアーモンド和え	6 ワンローフパン 秋野菜のシチュー トマトオムレツ ツナサラダ 一食角チーズ (代)一食いりこ 【地場産献立:豆乳】	7 麦ご飯 みそ汁 さばのゆずソース 五目きんぴら	8 麦ご飯 厚揚げと大根の煮物 五色揚げ煮 りんご 【行事食:いい菌の日】
11 麦ご飯 韓国風肉じゃが 玉子焼き 切干大根の煮つけ 一食いりこ	12 麦ご飯 スキージ まぐろメンチカツ きりざい 一食納豆 【郷土料理:新潟県】	13 キャロットパン ポトフ ハンバーグきのこソース 花野菜サラダ 【ファイバー献立】	14 麦ご飯 高野豆腐の煮物 いわしのかぼすレモン煮 ひじきと大豆の炒め煮	15 チキンカレー (麦ご飯) 福神漬 フルーツヨーグルト
18 麦ご飯 麻婆豆腐 揚げ春巻き 海藻サラダ	19 吹き寄せご飯 (麦ご飯 吹き寄せご飯の具) 肉団子汁 さんまのおかか煮 さつまポテト 【和食の日】	20 ぶどうパン あさり入りトマトスパゲッティ コロケ ごぼうサラダ 【鉄人献立】	21 麦ご飯 のっぺい汁 きびなごサクサク揚げ 茎わかめの炒め煮	22 麦ご飯 おでん 野菜のアーモンド炒め みかん
25 麦ご飯 昆布と野菜の煮物 さばの塩焼き りんご	26 しそ麦ご飯 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	27 フィッシュバーガー (バーガーパン タラフライ キャベツのサラダ) ビーンズシチュー	28 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	29 麦ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ししゃもフライ ブロッコリーの中華和え

- 地場産献立・・・筑紫野市で栽培された大豆で作った豆乳を使用します。
- 行事食・・・・・・・・11月8日は「いい菌の日」です。カルシウムの多い食品やかみごたえのある食品を取り入れています。
- 郷土料理・・・・・・新潟県の料理です。スキージは明治時代に上越地方にスキージが伝えられ、スキージ訓練中に出されたさつま汁のようなみそ汁が原点の料理です。きりざいはきざんだ野菜と納豆をまぜた和え物です。
- ファイバー献立・・・食物繊維たっぷりのきのこを使ったソースをハンバーグのソースにします。
- 和食の日・・・・・・秋の食材を楽しめる献立です。栗やきのこを使った吹き寄せごはんや、旬の魚のさんまのおかか煮です。秋を満喫して下さい。
- 鉄人献立・・・・・・レーズンが入って鉄分がアップするぶどうパンです。

☆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6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