

平成30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
食について考えよう！毎月19日は食育の日 共食 家族や仲間とご飯を食べよう！ 普段の食事をチェックしてみましょう ☐ 一人で食事をとることが多い ☐ 食事を抜くことがある ☐ 食事の時間をあまり楽しめていない ☐ テレビや携帯を見ながら“ながら食べ”をしている ☐ 誰かと一緒に食べていてもあまり会話がな 誰かと一緒に食事をすれば 心が満たされ笑顔になれる 食事の時間を誰かと共に♪				1	2
				麦ご飯 家常豆腐 焼き餃子 春雨の酢の物	麦ご飯 野菜のうま煮 さんまの生姜煮 わかめとじゃこのさつと煮 柿
5	6	7	8	9	
鶏じゃこ豆腐丼(麦ご飯) 魚そうめん汁 野菜炒め 一食アーモンド (代)一食黒糖ビーンズ	麦ご飯 ワタンスープ 大豆とレバーの揚げ煮 海藻サラダ 一食やさいふりかけ 【鉄人献立】	胚芽食パン 秋野菜のシチュー ツナと野菜のソテー りんご	麦ご飯 高野豆腐の煮物 ししゃも磯の香フライ カリフラワーの甘酢和え 【行事食:いい歯の日】	麦ご飯 豚汁 しらす入り玉子焼き 五目きんぴら	
12	13	14	15	16	
麦ご飯 春雨スープ 肉団子の甘酢あん アーモンド入り中華サラダ	麦ご飯 みそ汁 さばの塩焼き 切干大根の煮付け	ぶどう食パン あさり入りトマトスパゲティ 野菜とウインナーのソテー オレンジ 一食ミルメークコーヒー	麦ご飯 きのこ汁 豚の香味焼き さつま芋とアーモンドのサラダ 【ファイバー献立】	ビーフカレー(麦ご飯) 福神漬け フルーツヨーグルト	
19	20	21	22	23	
麦ご飯 厚揚げの煮物 小松菜の和え物 みかん	麦ご飯 呉汁 メンチカツ れんこんのアーモンド炒め	ワンローフパン わかめときのこのスープ 鶏の照煮 ホットポテトサラダ 一食チーズ (代)一食いりこ	麦ご飯 みそおでん いわし佃煮 ほうれん草と春菊の香りและ 【地場産献立:春菊】	勤労感謝の日 ありがとう 	
26	27	28	29	30	
しそ麦ご飯 しっぽうどん あじフライ 大根のオリーブ和え 【郷土料理:香川県】	麦ご飯 麻婆豆腐 野菜のアーモンド炒め みかん	ワンローフパン トマトクリームチャウダー ほうれん草オムレツ コールスロー	吹き寄せご飯 (麦ご飯 吹き寄せご飯の具) お吸い物 いわしのみぞれ煮 【和食の日】	麦ご飯 肉じゃが 茎わかめの炒め煮 いりこのふりかけ	

☆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「平成30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、同じ製造工場に※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

鉄人献立・・・レバーと大豆には鉄がたくさん含まれています。

行事食(いい歯の日)・・・11月8日は「いい歯」の日です。歯にいい食べ物をとりいれています。

ファイバー献立・・・さつま芋には、食物繊維がたくさん含まれています。

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・・・香川県の料理です。うどん、オリーブは香川県の特産品です。

和食の日・・・日本は季節によってさまざまな食材がとれるため、和食ではそれらを使った様々な料理がつくられています。