学校給食献立予定表

給食回数　19回

河口湖南中学校

日	曜日	献立名	牛乳	食品名とその働き 血・肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	備考
1	木	チリドックパン クリームシチュー レタスと大根サラダ　フルーツクリーム		牛乳　フランクフルト 鶏肉　ベーコン　生クリーム	玉ねぎ　にんじん　マッシュルーム　バナナ グリンピース　レタス　大根　きゅうり　干ぶどう 赤・黄ピーマン　みかん缶　もも缶　パイン缶	パン　ﾏｰｶﾞﾘﾝ　じゃがいも バター　三温糖　植物油 オリーブ油	読書週間です！ *「本からとび出したごちそうを給食で食べよう！」* 武藤百合子先生に本を紹介してもらい、給食で作れそうな献立を選んでみました。 ムーミンは誰でも知っている本ですね！ 本の紹介は図書委員会だよりを見てね！
2	金	麦ご飯　はくさいみそ汁 松風焼き 大豆の磯煮		牛乳　豆腐　みそ　鶏肉 豚肉　鶏卵　大豆 ひじき　さつま揚げ	**白菜**　ねぎ　**ひらたけ**　ごぼう　にんじん 玉ねぎ	精白米　精麦　強化米 三温糖　パン粉　ごま こんにゃく　植物油	
5	月	*「妖怪アパートの幽雅な日常」より* **しめじご飯**　豆腐のみそ汁 **鮭のチャンチャン焼き** 鶏とごぼうの甘辛煮		牛乳　豆腐　わかめ みそ　鮭　大豆　ひじき さつま揚げ　鶏肉	しめじ　干ししいたけ　にんじん　ごぼう ねぎ　小松菜　キャベツ　玉ねぎ えのき	精白米　精麦　強化米 三温糖　バター こんにゃく　植物油	
6	火	*「ムーミン」より* **ムーミン風スパゲッティー** **ムーミン一家のパンケーキ** パリパリサラダ　果物（パイナップル）		牛乳　ミートボール 粉チーズ　鶏卵	ブルーベリー　にんじん　玉ねぎ マッシュルーム　ピーマン　しょうが にんにく　レタス　トマト　きゅうり ブロッコリー　黄ピーマン　パイン	小麦粉　米粉　バター 三温糖　スパゲティー 春巻きの皮　植物油	
7	水	ハヤシライス 煮卵 ワカメとトマトのサラダ　ヨーグルト		牛乳　豚肉　生クリーム 鶏卵　わかめ　ヨーグルト	にんじん　にんにく　しょうが　マッシュルーム グリンピース　ブロッコリー　きゅうり とうもろこし　トマト　玉ねぎ	精白米　精麦　強化米 じゃがいも　バター 三温糖　ごま油	
8	木	チョコクルクルパン ちゃんぽん麺 ほうれん草のナムル		牛乳　豚肉　いか　エビ	玉ねぎ　キャベツ　にんじん　たけのこ ほうれん草　もやし	パン　中華めん　ごま油 三温糖　ごま　植物油	
9	金	わかめご飯　けんちん汁 鶏肉玉ねぎソテー 田舎煮　果物（バナナ）		牛乳　わかめ　豆腐 鶏肉　さつま揚げ	大根　にんじん　ねぎ　干ししいたけ 玉ねぎ　ごぼう　たけのこ　れんこん 絹さや　バナナ	精白米　精麦　強化米 里芋　三温糖　つきこん オリーブ油　こんにゃく	
12	月	麦ご飯　えび団子スープ ササミフライ　せんキャベツ 肉じゃが　レモンカスタードタルト	ふ	**ふじがね牛乳**　エビ団子 鶏肉　牛肉　鶏卵	ねぎ　にんじん　干ししいたけ　たけのこ キャベツ　玉ねぎ	精白米　精麦　強化米 小麦粉　パン粉　植物油 じゃがいも　しらたき　タルト	鶏肉の中でも、ささみは脂肪分が少なく低カロリーです。味覚障害を防ぐ亜鉛や糖質の代謝にかかわるビタミンB1が豊富に含まれています。
13	火	くるみチーズパン 焼きそば　大学芋 ぶどうゼリー		牛乳　豚肉　クリームチーズ	ピーマン　もやし　キャベツ　玉ねぎ にんじん　ぶどう　フルーツカクテル	パン　中華めん 三温糖　さつま芋　ごま 植物油　ゼリー　くるみ	
14	水	豚丼　なめこ汁 高野豆腐のオランダ煮 白菜のおかか和え	ふ	**ふじがね牛乳**　豚肉　豆腐 みそ　高野豆腐	にんじん　玉ねぎ　干ししいたけ なめこ　**白菜**　もやし　小松菜	精白米　しらたき 三温糖　でんぷん　植物油	なめこのヌルヌル成分はムチンといい、胃や肝臓をいたわってくれます。また、ほかのキノコ類と同様に食物繊維も多く含まれています。
15	木	カステラパン　ミネストローネスープ マカロニグラタン アメリカンサラダ		牛乳　ベーコン　鶏肉 生クリーム　チーズ 金時豆	にんじん　玉ねぎ　セロリ　にんにく トマト缶　とうもろこし　パセリ　レタス マッシュルーム　きゅうり　ブロッコリー	精白米　精麦　強化米 植物油　三温糖　マカロニ ﾎﾟﾃﾄチップ	
16	金	栗ときのこのご飯　キャベツのみそ汁 さばの文化干し　ごぼうかりんとう ほうれん草と切り干し大根の和え物		牛乳　油揚げ　厚揚げ みそ　さば	しめじ　干ししいたけ　キャベツ　ごぼう ほうれん草　切り干し大根　にんじん	精白米　精麦　強化米 くり　三温糖　でんぷん 植物油　ごま	
21	水	米粉パン　ﾊﾁﾐﾂ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ほうとう　ちくわの磯辺揚げ 大根サラダ		牛乳　豚肉　油揚げ みそ　ちくわ　糸かまぼこ 青のり	にんじん　大根　ごぼう　ねぎ　かぼちゃ しめじ　きゅうり　レタス	米粉パン　ﾏｰｶﾞﾘﾝﾐｯｸｽ ほうとう　じゃがいも 植物油　三温糖	11月19日（月）は湖南中の創立記念日です。
22	木	カレーライス ポパイオムレツ フレンチサラダ　果物（ｷｳｲﾌﾙｰﾂ）		牛乳　豚肉　ヨーグルト オムレツ	にんじん　しょうが　にんにく　玉ねぎ アップルソース　レタス　キャベツ きゅうり　ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	精白米　精麦　強化米 じゃがいも　植物油 三温糖	今日のキウイフルーツは山梨県の南アルプス市で作られた物です。 キウイフルーツは1960年代にニュージーランドから伝わりました。 ビタミンCや食物繊維が豊富な果物で、鉄の吸収を助けたり、美肌効果もあります。
26	月	親子丼　もやしのピリ辛スープ ワカメとツナの和え物 こんにゃく田楽		牛乳　鶏肉　なると 鶏卵　わかめ　シーチキン みそ	干ししいたけ　にんじん　玉ねぎ グリンピース　もやし　にら　にんにく キャベツ　ねぎ	精白米　精麦　強化米 植物油　三温糖　ごま油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ　こんにゃく	
27	火	セルフハンバーガー　コーンスープ ジャーマンポテト コールスローサラダ		牛乳　ハンバーグ 生クリーム　ベーコン	レタス　とうもろこし缶　パセリ　にんにく キャベツ　トマト　きゅうり　玉ねぎ	パン　バター　三温糖 じゃがいも　植物油 ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
28	水	麦ご飯　青菜のみそ汁 ハンペンチーズフライ　せんキャベツ 切り干し大根炒め煮	ふ	**ふじがね牛乳**　油揚げ　豆腐 みそ　ハンペン　チーズ 高野豆腐　さつま揚げ	ほうれん草　にんじん　切り干し大根 干ししいたけ	精白米　パン粉　強化米 三温糖　植物油 つきこん	ハンペンは白身の魚をすり身にして作られています。良質な魚のたんぱく質を含み、脂肪分が少なく消化のよい食べ物です。
29	木	そぼろパン 肉うどん　小松菜のツナ和え 剣えびとかぼちゃの揚げ煮		牛乳　豚肉　エビ シーチキン	玉ねぎ　ねぎ　にんじん　かぼちゃ 小松菜　とうもろこし	パン　うどん　三温糖 水あめ　ごま 青じそドレッシング	
30	金	ビビンバ　わかめｽｰﾌﾟ いかのマリネ 青りんごゼリー		牛乳　みそ　錦糸卵 わかめ　豆腐　いか 豚肉　牛肉	ほうれん草　もやし　にんじん　にら ねぎ　玉ねぎ　トマト　パセリ　もも缶 みかん缶　パイン缶	精白米　精麦　強化米 ごま油　ごま　でんぷん 三温糖　植物油　ゼリー	

ふ　‥ふじがね牛乳の日　**↑下線は富士河口湖町で採れた野菜です**

□材料の都合により献立が変更になることがあります。

今月の目標

◇感謝して食事をしよう。