

# 2010 11月の給食予定献立表 高崎市立矢中中学校 給食回数19回

| 日   | 牛乳                        | 主菜・副菜・汁物・果物                          | 体の組織を作る食品群                 |                          | 体の調子を整える食品群           |  | エネルギーになる食品群            |                  | エネルギーたんぱく質<br>塩分<br>850kcal<br>28g<br>3g |
|-----|---------------------------|--------------------------------------|----------------------------|--------------------------|-----------------------|--|------------------------|------------------|--|
|     |                           |                                      | 1群<br>魚・肉<br>卵<br>大豆       | 2群<br>牛乳<br>乳製品<br>海藻・小魚 | 3群<br>人参              | 4群<br>その他の<br>やさい<br>くだもの                | 5群<br>穀類<br>芋類<br>砂糖   | 6群<br>油脂         |  |
| 1月  | 吹き寄せご飯<br>大好評です           | 南瓜の甘煮<br>のっぺい汁<br>舟きゅうり              | 豚肉 味噌<br>かつお節<br>さつま揚げ     | 油揚げ<br>牛乳<br>スルメ         | 人参<br>南瓜<br>チンゲンサイ    | 大根 葱<br>キャベツ<br>しょうが<br>胡瓜               | ご飯 麦<br>砂糖 里芋<br>こんにゃく | 油<br>ごま          | 756<br>25<br>3                           |
| 2火  | 麦ご飯<br>県内産大豆の豆腐           | マーボ豆腐<br>中華サラダ<br>フルーツパバロア           | 豚肉 味噌<br>いか 卵<br>ハム        | 牛乳                       | 人参                    | にんにく 生姜 椎茸<br>葱 筍 きゅうり もやし<br>みかん パイン もも | ご飯 麦<br>砂糖             | ごま<br>アーモンド      | 904<br>33.6<br>3                         |
| 4木  | 麦ご飯<br>ココア揚げパン<br>3の2 1の3 | 矢中カレー<br>チーズサラダ<br>りんご               | 豚肉                         | 牛乳<br>チーズ                | 人参<br>トマト             | キャベツ 胡瓜<br>玉葱<br>もも                      | ご飯 麦<br>砂糖<br>じゃが芋     | 油                | 932<br>27<br>3.4                         |
| 5金  | ココア揚げパン<br>1の1            | 肉団子スープ<br>大学芋<br>ヨーグルト               | 豚肉<br>たまご<br>ホタテ           | ヨーグルト                    | 人参<br>ピーマン            | 玉葱 みかん もやし<br>オレンジジュース<br>生姜             | パン 砂糖<br>はちみつ<br>薩摩芋   | 油<br>ごま<br>アーモンド | 879<br>28<br>2.6                         |
| 8月  | 中華丼<br>魚介類満さい             | 辛味わかめ<br>豆サラダ<br>キウイフル               | 豚肉 なた<br>えび いか<br>かまぼこ     | 牛乳<br>わかめ                | 人参<br>いんげん<br>オータムポエム | 生姜 筍 玉葱 白菜<br>グリーンピース コーン<br>椎茸 枝豆 キウイ   | ご飯 麦<br>さつま芋<br>でんぶん   | 油                | 877<br>36<br>2.9                         |
| 9火  | いりこ<br>なめし                | アジフライ<br>千草和え<br>けんちん汁 りんご           | 鰯 卵 かまぼこ<br>豚肉 豆腐<br>鯉節 味噌 | 牛乳<br>いりこ                | ほうれん草<br>人参<br>小松菜    | キャベツ ごぼう 葱<br>大根 りんご<br>こんにゃく りんご        | ご飯 麦<br>パン粉 砂糖<br>里芋   | 油                | 821<br>39<br>3.1                         |
| 10水 | 麦ご飯                       | チキンカレー<br>アーモンドサラダ<br>バナナ            | 鳥肉                         | 牛乳<br>チーズ<br>生クリーム       | 人参                    | 生姜 にんにく 玉葱<br>胡瓜 キャベツ かぶ<br>バナナ          | ご飯 麦<br>じゃが芋<br>砂糖     | 油<br>アーモンド       | 902<br>26<br>3                           |
| 11木 | ご飯<br>2の1                 | 焼き魚(鮭)<br>五目金平<br>たまごスープ 酢の物         | 鮭 薩摩揚げ<br>鳥肉 豆腐<br>卵 煮干    | 牛乳<br>わかめ                | 人参                    | ゴボウ 筍 レンコン<br>シメジ ねぎ<br>みかん              | ご飯 麦<br>でんぶん小麦粉<br>砂糖  | 油                | 912<br>31.8<br>2.6                       |
| 12金 | 南瓜パン<br>免疫力アップ<br>出ます     | 高崎もてなしうどん<br>小松菜の辛子和え<br>クリーミーフルー    | 豚肉 ちくわ<br>鯉節<br>油揚げ なた     | 牛乳<br>クリーム<br>チーズ        | 人参<br>小松菜             | 大根 ゴボウ 葱 もやし<br>みかん パイン もも<br>生姜         | パン<br>小麦粉<br>高崎うどん     | 油                | 757<br>30.5<br>3                         |
| 15月 | ロールパン<br>ゆうあい<br>2の2      | スパゲティーミート<br>チーズサラダ<br>大豆と小魚のかむかむ揚げ  | 豚肉 味噌                      | 牛乳<br>チーズ                | 人参<br>パセリ<br>ミニトマト    | 玉葱 胡瓜 キャベツ<br>にんにく 生姜 リンゴ<br>マッシュルーム     | パン<br>小麦粉<br>スパゲティー    | 油<br>ごま          | 893<br>36<br>3                           |
| 16火 | ドライカレー<br>高野豆腐が入ってま<br>す  | チンゲンサイと貝柱のスープ<br>切り干し大根の煮物<br>バナナ    | 豚肉 高野豆腐<br>卵 帆立貝<br>油揚げ    | 牛乳<br>高崎産                | 人参<br>チンゲンサイ<br>ゴボウ   | 玉葱 コーン 生姜<br>切干大根<br>ゴボウ                 | ご飯 砂糖<br>でんぶん          | 油                | 823<br>28<br>2.8                         |
| 17水 | 豚カルピ井<br>3の3              | 大根キムチ<br>中華クリームスープ<br>キウイフルーツ        | 豚肉 卵                       | 牛乳<br>チーズ                | 人参<br>にら              | 白菜 葱 生姜<br>キムチ<br>キウイフルーツ                | ご飯 麦<br>砂糖<br>小麦粉      | 油<br>ごま          | 989<br>24<br>3.2                         |
| 19金 | 黒パン                       | ソース焼きそば<br>フルーツパバロア                  | 豚肉                         | 牛乳                       | 人参<br>ピーマン            | 玉葱 キャベツ もやし<br>ミカン パイン もも<br>バナナ         | パン 砂糖<br>でんぶん 麵        | 油<br>ごま          | 838<br>25<br>3                           |
| 22月 | クリーム<br>サンド<br>1の2        | 肉団ワンダンスープ<br>ブロッコリーサラダ               | 豚肉 たまご                     | 牛乳<br>クリーム               | 人参<br>ブロッコリー<br>にら    | ねぎ もやし キャベツ<br>くだもの<br>生姜                | パン でんぶん<br>砂糖<br>ワンタン  | 油<br>マヨネーズ       | 893<br>31<br>2.7                         |
| 24水 | ロールパン<br>3の1              | ポークシチュー<br>シーザーサラダ<br>ワインゼリー         | 豚肉                         | 牛乳<br>チーズ<br>クリーム<br>トマト | 人参<br>ブロッコリー<br>人参    | 玉葱 生姜 にんにく<br>セロリー キャベツ<br>胡瓜            | パン<br>じゃが芋<br>砂糖小麦粉    | バター              | 768<br>25<br>3                           |
| 25木 | 米粉パン                      | ジャージャー麵<br>五目金平<br>みつ豆               | 豚肉 みそ                      | 牛乳<br>寒天                 | 人参                    | 葱 筍 椎茸<br>胡瓜 もやし ゴボウ<br>みかん パイン もも       | ご飯 麵<br>砂糖 でんぶん<br>薩摩芋 | ごま油              | 916<br>31<br>3.4                         |
| 26金 | ご飯                        | 鶏肉のカシューナッツかけ<br>ポパイサラダ<br>キムチ        | 鳥肉 味噌<br>まぐろ               | 牛乳                       | 人参<br>ほうれん草<br>ピーマン   | 玉葱 にんにく 生姜<br>たけのこ キャベツ<br>コーン           | ご飯 砂糖<br>でんぶん          | 油<br>ナッツ         | 834<br>35<br>2.8                         |
| 29月 | ちらし寿司<br>手巻きのり            | 沢煮碗<br>キウイフルーツ                       | とり肉<br>卵 豚肉<br>鯉節          | 牛乳<br>のり                 | 人参<br>みつば             | 枝豆 しいたけ 小gs<br>ごぼう 筍 キウイ                 | パン 砂糖<br>じゃが芋          | ごま油<br>バター<br>胡桃 | 770<br>28g<br>2.7                        |
| 30火 | ソースかつ丼<br>2の3             | きのこの豚汁<br>オータムポエムサラダ<br>シバサキ農園より届きます | 鳥肉 卵 豚肉<br>豆腐 味噌<br>鯉節     | 牛乳                       | 人参<br>オータムポエム         | 玉葱 枝豆 ゴボウ<br>大根 葱 えのき茸<br>椎茸             | ご飯 砂糖<br>里芋 白滝         | 油                | 882<br>39<br>3.2                         |

## 今月の目標 主食をしっかり食べましょう

今月の平均

エネルギー 850kcal(100%) たんぱく質 30g (109%)

給食残量調査を11月9日から13日まで実施します。結果は後日お知らせいたします。

## 給食放送

11月

クラスが元気になる献立について、放送が流れます。  
学年とクラス名や工夫点・感想などを放送します。

## 保健委員会と給食の連携

献立表にクラス名が入っています。クラスで考えた献立を給食で実施します。一部変更もありますが、原案に近い献立です

## 今月の旬の食材

11月よりは高崎特別栽培米が給食に登場します。野菜では、シバサキ農園のきゅうり・オータムポエムが給食に登場します。