



# 11月 学校給食予定献立表

2024年10月31日

横手清陵学院中学校

11月目標「感謝して食べよう」

月	火	水	木	金
※物資の都合及び感染症などの流行により献立を変更することがあります。	<p align="center">～今月の地場産食材～</p> 精白米、豚肉、卵、大豆、じゃがいも、 まいたけ、しめじ、しいたけ、なめこ、 にんにく、たまねぎ、枝豆			<b>1</b> スパゲティミートソース 牛乳 ポテトとブロッコリーサラダ ひよこ豆スープ グレープゼリー
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>振替休日</b>	<b>学習成果発表会 振替休業日</b>	ごはん 牛乳 ささみの甘辛揚げ キャベツの塩昆布和え なめこのみそ汁	豚丼 牛乳 チップスサラダ 根菜汁	米粉パン りんごジャム 牛乳 鶏肉の和風マスタード焼き かみかみサラダ コンソメスープ 
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
ごはん 牛乳 のりマヨチキン こんにゃくきんぴら かぶのみそ汁	プルコギ丼 (麦ごはん) 牛乳 ごぼうサラダ たまごわかめスープ	まいたけの炊き込みごはん 牛乳 キャベツメンチカツ 炒り豆腐 小松菜のみそ汁	ごはん 牛乳 タラのもみじ焼き ごま酢和え じゃがいものみそ汁	きつねうどん 牛乳 花野菜サラダ 原宿ドック
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b> 	<b>21</b>	 <b>22</b>
鶏ごぼうピラフ 牛乳 オムレツきのこあんかけ スパゲティサラダ ミネストローネ	ごはん 牛乳 豚肉のごまみそがけ すき昆布の炒め物 切り干し大根のスープ	<b>★食育の日★</b> ごはん (サキホコレ) 牛乳 さばのみそ煮 干草和え 鶏のすまし汁	ごはん たまごふりかけ 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 高野豆腐のうま煮 豚肉とたまねぎのみそ汁	セルフハンバーガー (まるパン、 ハンバーグケチャップ ソースがけ) 牛乳 キャベツサラダ チキンヌードルスープ ヨーグルト風ムース
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b> 	<b>29</b>
ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 大根のうま煮 もやしのみそ汁	しめじのハヤシライス ジョア (ブルーベリー) まめのひじきサラダ	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 青菜のおひたし さつま汁	木の葉丼 牛乳 揚げたこやき 白菜のみそ汁	カレーうどん 牛乳 鶏そぼろ信田 ツナサラダ

11月20(水)

今月の「食育の日」

「サキホコレ」を提供します。



令和4年に秋田米の新品種としてデビューした「サキホコレ」。「日本人の心に響くお米」をコンセプトに作られたそうです。今回も和食の献立で秋田のお米を楽しみましょう。

11月8日は  
いい歯の日



よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

今月の給食 Pick UP!

～今月の給食について紹介します～

11月22日(金)「アメリカの料理」



○ハンバーガー

アメリカの国民食ともいえるハンバーガーは、パンに肉をはさんで食べる料理です。今ではアレンジされながら、世界中に広まっています。

11月28日(木)「大阪の郷土料理」



○木の葉丼

舞い散る木の葉に見立て、薄く切ったかまぼこやねぎなどの具材が入った玉子丼の一種です。今回は、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、にんじんなど、具沢山の木の葉丼です。