

日付 曜日	献立名	主 食	牛 乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとくちメモ
				主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 (金)	おでん 青梗菜のじゃこ炒め みかん 【みかんの日(3日)】	ご飯	☆	角天 鶏もも小肉 厚揚げ(冷凍)	白す干 牛乳	人参 カットチン ゲン菜	大根 板こんにやく コーンカネ ル 玉葱 みかん	米	ごま油	700 26.2 17.1	【旬の食べ物】  にんじん  ブロッコリー  白菜  ごぼう  さつまいも  れんこん  キノコ類  さば  鮭  みかん 旬の食材は左の欄に 太い文字で記載 しています。
5 (火)	キーマカレー風コロッケ ひよこ豆のサラダ ミネストローネ ミルクコッパン	パン	☆	ロースハム ひよこ 豆 ウインナー	牛乳	トマト角切缶 人参	胡瓜 コーンカネ ル 玉葱 キャベ ツ おろしにんにく	カレーコロッケ 砂糖 シェルマカ ロニ ミルクパン	揚げ油 エッグケ ア マヨネー オリーブ 油	721 23.0 30.4	
6 (水)	鶏肉の照り焼き 白菜の塩昆布和え 味噌汁	ご飯	☆	鶏肉 ちくわ 油 揚げ 米味噌	塩昆布 若布 牛乳	人参	生姜 白菜 玉 葱 しめじ	でん粉 砂糖 米	油 いりごま (白) ごま油	751 27.6 21.0	
7 (木)	ジャー جان豆腐 もやしとハムの中華風サラダ	麦 ご飯	☆	豚肉スライス 厚揚げ(冷凍) 赤味噌 ロース ハム	牛乳	人参 こまつ菜	生姜 キャベツ おろしにんにく 胡瓜 もやし	砂糖 米 丸麦	ごま油 油 ドレ ッシング	735 27.1 21.0	
8 (金)	ホキの天玉揚げ(青さ入) 鉄腕ひじき さつま汁 【いい歯の日】	ご飯	☆	ホキ天玉揚げ 角天 大豆 米 味噌 鶏肉	芽ひじき 牛乳	小松菜 人参 地産産物を 使っています	れんこん 大根 板こんにやく	砂糖 さつまいも 米	揚げ油 油	724 26.2 20.1	
11 (月)	鮭の味噌マヨ焼き 豚肉とごぼうの甘辛炒め すまし汁 【鮭の日】	ご飯	☆	鮭 米味噌 豚 肉スライス 豆 腐	若布 牛乳	人参 いんげん	ごぼうさがき えのき	砂糖 米	エッグケアマヨ ネー 油 ごま油	700 32.8 19.3	
12 (火)	国産豚のミンチカツ キャベツとウインナーのサラダ 青梗菜とベーコンのスー プ 一食中濃ソース キャロットパン	パン	☆	ミンチカツウイ ナー ベーコン	牛乳	人参 カットチン ゲン菜	枝豆むき身 コーンカネ ル キャベツ 玉葱	キャロットねじ りパン	揚げ油 油	725 23.4 36.6	
13日、14日、15日は期末考査のため 給食はありません											
18 (月)	ザンギ風唐揚げ コーンスロー 石狩鍋 【北海道の郷土料理】	麦 ご飯	☆	鶏肉 鮭ボール 豆腐 米味噌	牛乳	赤ピーマン 人 参	生姜 おろしに んにく コーンカネ ル 玉葱 白菜 板 こんにやく	でん粉 砂糖 米 丸麦	揚げ油 オリーブ 油 エッグケアマ ヨネー	837 29.7 29.9	北海道では鶏の唐揚げのことを『ザンギ』と呼びます。一般的な鶏の唐揚げと比べて、味付けが濃いのが特徴です。揚げる前に、醤油ベースの甘辛いタレに漬けて作られます。 石狩鍋は、北海道を代表する郷土料理で、鮭で有名な石狩川の河口にある、石狩町から生まれた漁師料理とされています。石狩地方では、江戸時代から鮭漁が盛んに行われており、大漁を祝う際、新鮮な鮭のぶつ切りやアラをそのまま入れた味噌ベースの鍋をご褒美に食べたと言われています。今回は、骨を気にせず食べられるよう、鮭を使った練り物を入れています。   【写真:びえい農泊 DX推進協議会】
19 (火)	ポークビーンズ マカロニサラダ いちごジャム 食パン	パン	☆	ミンチ 大豆 ロースハム	牛乳	人参 トマト角 切缶	玉葱 胡瓜	砂糖 じゃがいも シェルマカロニ 苺ジャム パン	油 エッグケアマ ヨネー	774 30.6 28.9	
20 (水)	さばの香味焼き 鶏肉とこんにやくのピリ辛炒め きのこの味噌汁	ご飯	☆	さば 鶏肉 油揚 げ 米味噌 赤 味噌	若布 牛乳	人参	生姜 おろしに んにく ごぼうさが き 枝豆むき身 つきこんにやく え のき しめじ	砂糖 米	ごま油	782 30.6 31.3	
21 (木)	キムタクご飯の具 シュウマイ	麦 ご飯	☆	豚肉スライス シュウマイ	牛乳		たくあん 白ネギ キムチ もやし	米 丸麦	ごま油 油	744 32.1 20.1	
22 (金)	あじの蒲焼き 切干大根煮 味噌汁 【和食の日(24日)】	ご飯	☆	あじ 米味噌	牛乳	人参 ほうれん 草	生姜 枝豆むき 身 椎茸 千切 大根	でん粉 砂糖 じゃがいも 米	揚げ油 油	751 29.4 21.2	
25 (月)	鶏肉の山賊焼 大根とキャベツの胡麻和え 味噌汁	ご飯	☆	鶏肉 油揚げ 米味噌	牛乳	人参 こまつ菜	生姜 大根 キャ ベツ 玉葱	砂糖 米	油 すりごま (白)	707 26.8 20.2	
26 (火)	トマトオムレツ コーンシチュー コッパン	パン	☆	トマトオムレツ 鶏肉	牛乳	人参	コーンカネ ル 玉葱 コーンク リーム	じゃがいも パン	油 バター有塩	701 31.3 27.3	
27 (水)	すきやき風煮 竹輪の磯辺揚げ	麦 ご飯	☆	牛肉 焼豆腐 ちくわ	青のり 牛乳	人参	白ネギ 白菜 糸こんにやく え のき	砂糖 中力粉 米 丸麦	揚げ油	779 26.4 26.3	
28 (木)	いわしの生姜煮 ブロッコリーのおかかチーズ和え 豚汁	ご飯	☆	いわし 生姜煮 かつお節 米味 噌 油揚げ 豚 肉スライス	チーズ 牛乳	ブロッコリー 人 参	大根 ごぼうさが き 板こんにやく く しめじ	砂糖 じゃがいも 米		741 28.3 23.1	
29 (金)	バターチキンカレー フレンチサラダ りんご	麦 ご飯	☆	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参	玉葱 おろしに んにく 枝豆むき身 コーンカネ ル キャベツ りんご	米 丸麦	バター有塩 ド レッシング	824 30.4 26.0	11月24日は和食の日 11月24日(日)は、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える、「和食の日」です。 みなさんは、「一汁三菜」という言葉を聞いたことがありますか？ 一汁三菜は和食の基本といわれ、下の絵のような、日本人の主食である「ご飯」、「汁物」、3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立のことです。体に必要な栄養素をバランスよく摂ることができると言われています。  直方第三中学校の皆さんへ お知らせ 11月18日(月)は振替休日のため、給食はありません。
学校給食の栄養基準										830 41.5 28.3	

※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。

【今日の直方産食材】

※食材の仕入れ等により、献立内容が一部変更になる場合があります。

【今月の直方産食材】
★小松菜 (トfarmさん) 直方で収穫されたばかりの新鮮な野菜です。今月の給食だにより、地産地消についてのお話を掲載しているので、読んでみましょう。 ※直方産の野菜は赤文字で記載しています。

のマークがある日はスプーンが付きます。スプーンが付く日も箸は使います。毎日持てきましょう。

11月18日(月)は振替休日のため、給食はありません。