

令和6年11月 一汁三菜給食配膳表

●受け継いでいこう和食文化●

11月24日は『和食の日』です。

和食には、新鮮な食材が用いられ、その味わいを生かした調理がされており、自然の恵みを生かす日本の食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録され、世界でも注目されています。

三陽中学校では、和食の基本である【一汁三菜】を基本として、栄養バランスのよい給食が提供されています。自然の恩恵への感謝と共に、生産者や食に携わる感謝の気持ちを考えることも大切です。みなさんも和食の良さや食文化について考える機会としてはいかがでしょうか。



1(金)		
ポーク ビーンズ	牛乳	鶏肉の から揚げ
麦ご飯	キャベツと ツナの サラダ	コンソメ スープ

4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
振替休日	揚げ 春巻 牛乳 牛肉の から揚げ ほうれん草 の 中華和え 中華 スープ 麦ご飯	牛蒡の 生姜煮 牛乳 カツ ジュース 魚の 南蛮漬け スパゲッティ サラダ 味噌汁 麦ご飯	ジャム ポテト 牛乳 ハヤシ ライス グリーン サラダ コンソメ スープ 麦ご飯	創立70周年記念式典のため 午前中授業
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	
青切り 昆布の 煮物 牛乳 鶏の ごま照り 焼き アロココ と コーンのサラダ 澄まし汁 麦ご飯	がんもの 煮つけ 牛乳 豚 キムチ 大根の 塩昆布 和え 中華 スープ 麦ご飯	筍の 土佐煮 牛乳 魚の 竜田 天ぷら グレープ フルーツゼリー もやし の ごま酢 和え 味噌汁 麦ご飯	さつまいも の 甘辛煮 牛乳 とんかつ わかめ ご飯 インゴ の ごま マヨネーズ 澄まし汁 麦ご飯	小松菜の 煮浸し 牛乳 牛丼 ポテト サラダ 味噌汁 麦ご飯
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
スパゲッティ サラダ 牛乳 豆腐野菜 ハンバーグ きのこと スープ 麦ご飯	春雨の 炒め物 牛乳 ヤンニョム チキン 青梗菜の 中華和え わかめ スープ 麦ご飯	南瓜の そぼろ あんかけ 牛乳 魚の 卵マネズ 焼き コーヒー ゼリー 白菜の 柚子香 和え 澄まし汁 麦ご飯	午前中授業	期末考査
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
期末考査	期末考査	金平 蒟蒻 牛乳 すり身の さつま揚げ ほうれん草 の おかか和え 豚汁 麦ご飯	アロココ ザレ 牛乳 秋野菜の 刈りサラダ 生野菜 サラダ コンソメ スープ ピラフ	大根と 揚げの 煮物 牛乳 豚肉の しょうが 炒め もやし の 梅おかか 和え 味噌汁 麦ご飯



令和6年11月 給食献立表

日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛乳	おもな材料				栄養価				
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類			
1 (金)	麦ご飯 コンソメスープ	鶏肉のから揚げ ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ	○	鶏肉 大豆 豚肉 ツナ	牛乳	トマト パセリ 人参	玉葱・キャベツ 生姜・にんにく グリーンピース・しめじ 胡瓜	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油・コンソメ 料理酒・マヨネーズ 香草ミックス ケチャップ・ホールトマト	1,075	42.4	45.8
4 (月)	麦ご飯 中華スープ	牛肉のステーキ 揚げ春巻 ほうれん草の中華和え	○	牛肉 春巻	牛乳	人参・ねぎ ニラ ほうれん草	生姜・にんにく 玉葱・えのき もやし	米・押し麦 春雨 砂糖	サラダ油・塩コショウ 料理酒 ごま・ごま油・がらす・中華調味料	1,047	28.9	45.8
5 (火)	麦ご飯 味噌汁	魚の南蛮漬け 牛蒡の生姜煮 アゲタイサダ	○	鯖 油揚げ みそ	牛乳	人参 パプリカ ねぎ	玉葱・胡瓜 水菜・生姜 牛蒡 白菜	米・押し麦 春雨・でんぷん グリーンピース パスタ・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・マヨネーズ 酢・唐辛子	952	34.7	30.2
6 (水)	麦ご飯 コンソメスープ	ハヤシライス ジャーマンポテト グリーンサラダ オレンジジュース	○	牛肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	玉葱・胡瓜 マッシュルーム レタス・キャベツ サニタス	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 コーン	サラダ油・塩コショウ・醤油・コンソメ ハヤシルー ドレッシング・ケチャップ	1,058	27.3	36.9
11 (月)	麦ご飯 澄まし汁	鶏のごま照り焼き 青切り昆布の煮物 ブロッコリーとコーンのサラダ	○	鶏肉 油揚げ 昆布	牛乳	人参・パプリカ イゲツ・ほうれん草 ブロッコリー	グリーンピース えのき	米・押し麦 とうもろこし 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ごま・蒲焼の外・ドレッシング	787	30.8	21.9
12 (火)	麦ご飯 中華スープ	豚キムチ がんもの煮つけ 大根の塩昆布和え	○	豚肉 がんもどき 昆布	牛乳	人参・ねぎ ニラ 青梗菜	玉葱・白菜 もやし・生姜 大根・椎茸 胡瓜・深ネギ	米・押し麦 グリーンピース 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ごま・ごま油・がらす・中華調味料 味噌の素	1,028	31.8	46.5
13 (水)	麦ご飯 味噌汁	魚の竜田天ぷら 筍の土佐煮 もやしのごま酢和え グレープゼリー	○	ほき かつおぶし みそ	牛乳	南瓜・人参 ねぎ	生姜・胡瓜 グリーンピース・玉葱 もやし	米・押し麦 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ごま・ごま油・酢 ゼリーの素	825	32.4	16.3
14 (木)	わかめご飯 澄まし汁	とんかつ さつまいもの甘辛煮 イゲツのごまマヨネーズ	○	豚肉 かつおぶし	牛乳	人参 インゲン	グリーンピース 大根 えのき	米・押し麦 パン粉・薄力粉 さつま芋・コーン	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・ ソース・マヨネーズ・ごま	1,068	35.3	41.6
15 (金)	麦ご飯 味噌汁	牛丼 小松菜の煮浸し ポテトサラダ	○	牛肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	胡瓜・玉葱 深ねぎ もやし	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 蒟蒻	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 マヨネーズ	989	30.3	39.9
18 (月)	麦ご飯 きのこスープ	豆腐野菜ハンバーグ アゲタイサダ 蒟蒻と青菜のツ和え	○	豆腐ハンバーグ ベーコン ツナ	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	グリーンピース 玉葱・しいたけ えのき・しめじ	米・押し麦 パスタ 蓮根・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・コンソメ・料理酒 オリブオイル・ケチャップ	852	30.0	21.5
19 (火)	麦ご飯 わかめスープ	ヤンニョムチキン 春雨の炒め物 青梗菜の中華和え	○	鶏肉 わかめ	牛乳	ピーマン・人参 青梗菜 ねぎ	生姜・にんにく 玉葱・グリーンピース きくらげ えのき	米・押し麦 春雨 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ごま・ごま油・がらす ケチャップ・中華調味料	962	35.0	35.7
20 (水)	麦ご飯 澄まし汁	魚の卵マヨネーズ焼き 南瓜のそぼろあんかけ 白菜の柚子香和え コーヒゼリー	○	白身魚 卵 鶏肉 かつおぶし	牛乳	人参 南瓜 パセリ ねぎ	玉葱・白菜 グリーンピース 胡瓜 柚子	米・押し麦 グリーンピース ゼリー・アラレ	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・マヨネーズ コーヒ・酢	911	34.2	24.3
27 (水)	麦ご飯 豚汁	すり身のさつま揚げ 金平蒟蒻 ほうれん草のおかか和え	○	すり身 豆腐・豚肉 卵・みそ かつおぶし	牛乳	人参 キヌサヤ ほうれん草 ねぎ	玉葱・えのき 生姜 グリーンピース 大根	米・押し麦 枝豆・でんぷん 蒟蒻・砂糖 牛蒡	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ごま	880	37.2	25.7
28 (木)	ピラフ コンソメスープ	秋野菜のクリームチューブ ブロッコリーステーキ 生野菜サラダ	○	鶏肉	牛乳	人参・パプリカ 南瓜・パセリ イゲツ・ブロッコリー	玉葱・胡瓜 しめじ・レタス サニタス	米・押し麦 グリーンピース コーン・さつま芋	サラダ油・塩コショウ・醤油・コンソメ 和イトルー オリブオイル・ドレッシング	1,042	31.9	40.1
29 (金)	麦ご飯 味噌汁	豚肉のしょうが炒め 大根と揚げの煮物 もやしの梅おかか和え	○	豚肉・みそ 油揚げ かつおぶし	牛乳	人参 ねぎ	玉葱・キャベツ 生姜・梅干し 大根・もやし	米・押し麦 グリーンピース 麩・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒	932	29.8	35.6

栄養価平均値	961	32.8	33.9
食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5