<月平均>エネルギー　723kcal
たんぱく質　30.2g　脂質　22.9g
食塩相当量　2.9g

令和8年　11月

献*立*表

廿日市市立佐伯中学校

日（曜）	主食	牛乳	副食・デザート	カロリー(kcal) タンパク(g)	食品名とそのはたらき 黄（熱や力になる）	赤（血・肉・骨になる）	緑（体の調子をととのえる）	献立や食品のメッセージ
2（月）	代		休					
4（水）	ふわふわどんぶり	牛乳	けんちんじる りんご	756 30.5	こめ むぎ さとう でんぷん さといも ごまあぶら	***牛乳*** ぶたにく ***たまご*** とうふ	こんにゃく しょうが たまねぎ なましいたけ ねぎ にんじん ごぼう りんご	「卵」には一羽のひよこが生まれるまでに必要な栄養素が全て含まれていますが、「卵かけごはん」や「目玉焼き」等、手軽にとる事ができる食材です。
5（木）	こくとうパン	牛乳	きのことマカロニのクリームに ひじきのマリネ	740 30.0	***パン***〔くろさとう〕 さとう ***こむぎこ マカロニ(コ)*** じゃがいも ***バター(チ)*** べにばなあぶら	***牛乳*** とりにく ツナ ***チーズ(チ)*** ひじき しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ パセリ しょうが こまつな	スパゲティやマカロニは，イタリアの代表的な麺です。これらは小麦粉を水でこねて作ったもので，これらをまとめて「パスタ」といいます。今日はマカロニの入ったクリーム煮です。
6（金）	むぎごはん	牛乳	<u>広島県産マダイ</u>の <u>うめ</u>みそやき ごまあえ かきたまじる	710 37.4	こめ むぎ ごま さとう でんぷん	***牛乳*** 広島県産マダイ みそ ちくわ ***たまご*** とうふ	<u>うめぼしお</u> こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ	今日は、広島県産のおいしい食材「天然マダイ」を使って、「梅みそ焼き」にしています。「タイ」は姿・色・・味がよく、百魚の王と言われ、祝いごとには「めでたい」にあやかって姿焼き（塩焼き）がよく登場します。
9（月）	むぎごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに しらすのサラダ	711 24.9	こめ むぎ さとう じゃがいも べにばなあぶら	***牛乳*** とりにく なまあげ しらすぼし	こんにゃく たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな	キャベツは，炒め物やスープ，サラダなどいろいろな料理に使われます。キャベツには食べ過ぎやストレスで荒れてしまった胃を健康な状態に戻してくれるビタミンUという栄養が多く含まれています。
10（火）	ミート スパゲティ	牛乳	スイートポテトサラダ みかん	795 31.1	***スパゲティ(コ)*** さつまいも ***こむぎこ バター(チ)*** べにばなあぶら さとう じゃがいも ***マヨネーズ(タ)***	***牛乳*** ぶたにく ぎゅうにく ロースハム だいず	たまねぎ にんにく にんじん パセリ しめじ トマト(缶) きゅうり みかん	今日のミートスパゲティには，大豆が入っています。給食のメニューには，大豆をそのままの形や，刻んで入れたものが多くあります。それは大豆が，良質のたんぱく質を豊富に含む優れた食品なのでしっかり食べてほしいからです。
11（水）	もぶりごはん	牛乳	こいわしのカレーあげ ゆでキャベツ すましじる	700 32.8	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん こめこ	***牛乳*** しらすぼし くろまめ あぶらあげ こいわし とうふ もずく	にんじん ごぼう ほししいたけ キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ	寒くなると，「冷たい牛乳を飲むのがいやだな」と思う人はいませんか？一度に飲まず，食べる合間に飲むとよいですね。牛乳は，成長期のみなさんには大切な食品です。しっかり飲みましょう。
12（木）	バターパン	牛乳	ベーコンエッグ はるさめのスープ	689 31.2	***パン***〔***マーガリン(チ)***〕 はるさめ じゃがいも	***牛乳 たまご*** ぶたにく ベーコン ***チーズ(チ)***	パセリ にんじん キャベツ たまねぎ ほししいたけ もやし ねぎ しょうが	「ベーコン」は，豚のわき腹の肉を塩漬けにしてから，くん製にしたもので，ずいぶん昔から作られていました。くん製とは桜やナラ，クヌギなどの木の煙でいぶすことです。
13（金）	給食はありません							
16（月）	むぎごはん	牛乳	いりどり ごまずあえ いりこ	677 25.6	こめ むぎ さとう さといも あぶら ごまあぶら ごま	***牛乳*** とりにく ちくわ わかめ かえりいりこ	こんにゃく ごぼう にんじん れんこん だいこん もやし ほししいたけ こまつな	毎月19日は「食育の日」です。給食では，食育の日もしくは食育の前後に広島県でとれたかえりいりこを出しています。かえりいりこを釜で煎ったあと，砂糖・しょうゆ・みりんで味をつけます。
17（火）	給食はありません							
18（水）	だいずいり チャーハン	牛乳	マカロニスープ りんご	701 28.6	こめ むぎ あぶら じゃがいも ***マカロニ(コ)***	***牛乳*** とりにく だいず ***たまご*** ベーコン	ごぼう ねぎ にんじん たまねぎ こまつな しめじ しょうが りんご	マカロニはパスタの仲間で、管状の「エルボ」、貝がらの「シェル」、リボンの「ファルファッレ」など、たくさんの種類があります。マカロニは、サラダやグラタン、スープなどに使われています。
19（木）	リッチパン	牛乳	しろみざかなの ピザやき グリーンポテト はくさいのスープ	702 35.4	***パン〔バター(チ)*** さとう〕 じゃがいも でんぷん オリーブあぶら	***〔たまご〕 牛乳*** メルルーサ ベーコン ***チーズ(チ)***	たまねぎ にんじん ピーマン パセリ ほししいたけ ねぎ はくさい しょうが	白菜は中国生まれの野菜です。ビタミンCが多いので，かぜなどの病気から体を守ってくれます。これから寒くなり，霜にあたると，柔らかくなりうま味が増します。なべ物、煮物、炒め物、おひたし、つけ物といろいろな料理にして食べられます。
20（金）	むぎごはん	牛乳	マーボーどうふ バンサンスー	737 31.4	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ ごま ごまあぶら	***牛乳*** ぶたにく とうふ みそ ロースハム	ほししたけ たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが もやし こまつな	豆腐は大豆から作られています。大豆をゆでて，細かくつぶし，それをこして作った液体が「豆乳」で，しぼりかすが「おから」です。そして，豆乳に<u>にがり</u>というものを加えて固めたものが「豆腐」です。
24（火）	しょうゆ ラーメン	牛乳	さつまいもむしパン やさいのソテー	671 26.1	***ちゅうかめん(コ)*** ***こむぎこ*** さつまいも さとう ごまあぶら	***牛乳*** ぶたにく ベーコン かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ たけのこ キャベツ こまつな	さつまいもは，栄養分の少ない荒れた土地でも育てることができるため，江戸時代の飢饉や，戦争中・戦後の食糧不足からたくさんの人の命を救いました。昔はお米の代わりに食べられていました。
25（水）	むぎごはん 「和食」の日統一献立	牛乳	さばのしおやき みずなとだいずの おひたし みそしる	753 38.1	こめ むぎ じゃがいも さとう	***牛乳*** さば だいず わかめ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	みずな もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	日本は豊かな自然に恵まれており、四季折々の美味しい食べ物が豊富です。また，ごはんを中心とした食事は栄養バランスもよく，「和食」は日本が世界に誇る文化の一つです。今日は11月24日の「和食」の日を意識した，「和食」を代表する定番料理です。
26（木）	コロッケ バーガー	牛乳	やさいスープ	715 28.3	***パン こむぎこ*** さとう じゃがいも ***パンこ(コ)*** あぶら	***牛乳*** ぶたにく しろいんげんまめ ***たまご*** ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな しょうが	今日は，給食室で手作りしたコロッケ，ゆでキャベツをパンにはさんで食べるコロッケバーガーです。コロッケの中には白いんげん豆をペーストにしたものも入れ，味付けをしています。
27（金）	むぎごはん	牛乳	おでん おかかあえ みかん	719 28.3	こめ むぎ さとう じゃがいも	***牛乳*** とりにく なまあげ さつまあげ ***うずらたまご*** かつおぶし	こんにゃく にんじん だいこん こまつな キャベツ みかん	みかんの酸っぱさは，クエン酸によるもので，疲れをとる働きがあります。みかんにはビタミンCがたくさん含まれています。みかんを2個から3個食べると，1日に必要なビタミンCがとれます。
30（月）	チキンカレー ライス	牛乳	だいこんサラダ	795 23.8	こめ むぎ ***マヨネーズ(タ)*** ごま ***こむぎこ バター(チ)*** はちみつ じゃがいも あぶら さとう	***牛乳*** とりにく ツナ ***ヨーグルト(チ)***	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご だいこん こまつな	大根は，桜島大根のように大きなものから，はつか大根のように小さなものまでいろいろな種類があります。給食で使う大根は「青首大根」といって，細長くて，首の部分が黄緑色をしたものです。

※　〔　〕は，基本のコッペパン（小麦粉・イースト・塩・ショートニング・砂糖・脱脂粉乳）に加えて，各々のパンの中に入っている材料です。

※　学校給食では，特定の食品についてアレルギーのある子どもさんがおられることに配慮し，毎月の献立予定表（本表）に、使用している食品名を書いています。特に表示を義務付けられている「小麦」(ｺ)，「乳」(ﾁ)，「卵」(ﾀ)を含む食品については，太字・斜めで記載します。ご確認ください。尚、「ピーナッツ、くるみ、そば、かに」そのものにおいては、給食では使用していません。また，しょうゆなどの調味料については，記載していませんのでご注意ください。

※　都合により献立を変更することがあります。また，献立についてご質問等がありましたらご連絡ください。（佐伯中学校　栄養主幹　佐々木まで　TEL72-1145）