

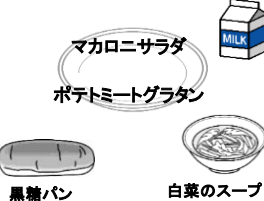
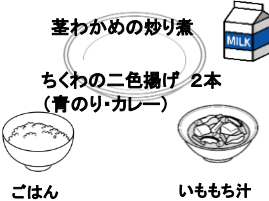



令和7年度


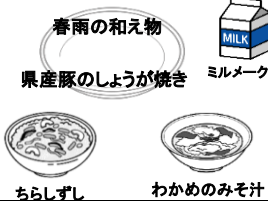
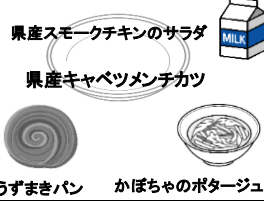
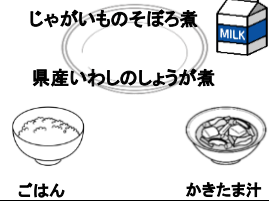
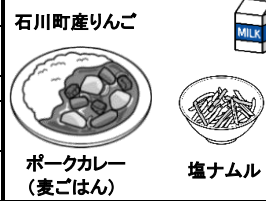

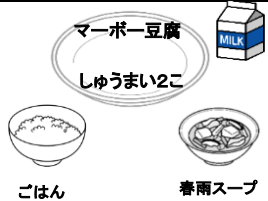


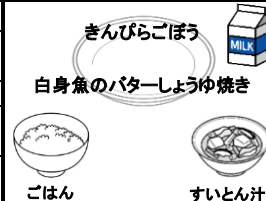
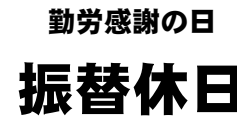
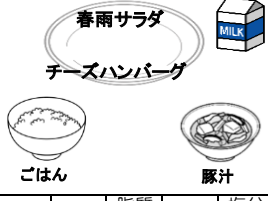



11月 給食献立予定表

●給食目標
地場産物や和食に親しみ、郷土への愛を深めよう。

石川町立石川中学校

月	火	水	木	金																																																																																																																																																						
3日	4日	5日 手作りメニューを味わおう	6日 いい歯の日献立・よく噛んで食べよう	7日 給食はありません(小中連携授業研究会)																																																																																																																																																						
	 <table><tr><th colspan="5">使用食品</th></tr><tr><td>1群</td><td>卵 焼き豚 とり肉 豆腐 ハム</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>2群</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>3群</td><td>にんじん ほうれん草 小松菜</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>4群</td><td>ねぎ もやし コーン 大根 しいたけ</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>5群</td><td>ごはん 砂糖</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>6群</td><td>ごま油 油</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>カルシウム</td><td>塩分</td></tr><tr><td>(kcal)</td><td>(g)</td><td>(g)</td><td>(mg)</td><td>(g)</td></tr><tr><td>766</td><td>29.5</td><td>31.7</td><td>321</td><td>3.2</td></tr></table>	使用食品					1群	卵 焼き豚 とり肉 豆腐 ハム				2群	牛乳				3群	にんじん ほうれん草 小松菜				4群	ねぎ もやし コーン 大根 しいたけ				5群	ごはん 砂糖				6群	ごま油 油				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)	766	29.5	31.7	321	3.2	 <table><tr><th colspan="5">使用食品</th></tr><tr><td>1群</td><td>豚肉 大豆 ベーコン ハム 豆腐</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>2群</td><td>牛乳 チーズ</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>3群</td><td>にんじん</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>4群</td><td>玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ 白菜 えのき</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>5群</td><td>パン じゃがいも マカロニ 黒砂糖</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>6群</td><td>油 マヨネーズ</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>カルシウム</td><td>塩分</td></tr><tr><td>(kcal)</td><td>(g)</td><td>(g)</td><td>(mg)</td><td>(g)</td></tr><tr><td>804</td><td>30.9</td><td>29.9</td><td>458</td><td>3.4</td></tr></table>	使用食品					1群	豚肉 大豆 ベーコン ハム 豆腐				2群	牛乳 チーズ				3群	にんじん				4群	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ 白菜 えのき				5群	パン じゃがいも マカロニ 黒砂糖				6群	油 マヨネーズ				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)	804	30.9	29.9	458	3.4	 <table><tr><th colspan="5">使用食品</th></tr><tr><td>1群</td><td>ちくわ 豚肉 油揚げ さつまあげ みそ</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>2群</td><td>牛乳 茎わかめ のり</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>3群</td><td>にんじん</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>4群</td><td>しいたけ 大根 白菜 ねぎ</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>5群</td><td>ごはん 小麦粉 こんにやく 砂糖 じゃがいも</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>6群</td><td>油</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>カルシウム</td><td>塩分</td></tr><tr><td>(kcal)</td><td>(g)</td><td>(g)</td><td>(mg)</td><td>(g)</td></tr><tr><td>824</td><td>30.3</td><td>22.6</td><td>336</td><td>3.4</td></tr></table>	使用食品					1群	ちくわ 豚肉 油揚げ さつまあげ みそ				2群	牛乳 茎わかめ のり				3群	にんじん				4群	しいたけ 大根 白菜 ねぎ				5群	ごはん 小麦粉 こんにやく 砂糖 じゃがいも				6群	油				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)	824	30.3	22.6	336	3.4	
使用食品																																																																																																																																																										
1群	卵 焼き豚 とり肉 豆腐 ハム																																																																																																																																																									
2群	牛乳																																																																																																																																																									
3群	にんじん ほうれん草 小松菜																																																																																																																																																									
4群	ねぎ もやし コーン 大根 しいたけ																																																																																																																																																									
5群	ごはん 砂糖																																																																																																																																																									
6群	ごま油 油																																																																																																																																																									
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分																																																																																																																																																						
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)																																																																																																																																																						
766	29.5	31.7	321	3.2																																																																																																																																																						
使用食品																																																																																																																																																										
1群	豚肉 大豆 ベーコン ハム 豆腐																																																																																																																																																									
2群	牛乳 チーズ																																																																																																																																																									
3群	にんじん																																																																																																																																																									
4群	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ 白菜 えのき																																																																																																																																																									
5群	パン じゃがいも マカロニ 黒砂糖																																																																																																																																																									
6群	油 マヨネーズ																																																																																																																																																									
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分																																																																																																																																																						
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)																																																																																																																																																						
804	30.9	29.9	458	3.4																																																																																																																																																						
使用食品																																																																																																																																																										
1群	ちくわ 豚肉 油揚げ さつまあげ みそ																																																																																																																																																									
2群	牛乳 茎わかめ のり																																																																																																																																																									
3群	にんじん																																																																																																																																																									
4群	しいたけ 大根 白菜 ねぎ																																																																																																																																																									
5群	ごはん 小麦粉 こんにやく 砂糖 じゃがいも																																																																																																																																																									
6群	油																																																																																																																																																									
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分																																																																																																																																																						
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)																																																																																																																																																						
824	30.3	22.6	336	3.4																																																																																																																																																						

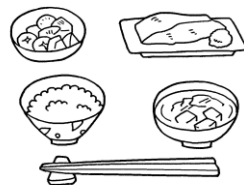
☆☆☆11月10～14日は「地場産物活用週間」です。学校給食では「地産地消」をすすめるため、福島県産の食材をいつもより多く使用します。☆☆☆

10日	11日 リクエスト献立 1の3	12日	13日	14日																																																																																																																																																																																																																																																										
 <table><tr><th colspan="5">使用食品</th></tr><tr><td>1群</td><td>とり肉 ハム ベーコン</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>2群</td><td>牛乳 チーズ</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>3群</td><td>にんじん</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>4群</td><td>しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>5群</td><td>パン さつまいも 黒砂糖 クルトン</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>6群</td><td>マヨネーズ</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>カルシウム</td><td>塩分</td></tr><tr><td>(kcal)</td><td>(g)</td><td>(g)</td><td>(mg)</td><td>(g)</td></tr><tr><td>743</td><td>34.3</td><td>28.2</td><td>386</td><td>3.6</td></tr></table>	使用食品					1群	とり肉 ハム ベーコン				2群	牛乳 チーズ				3群	にんじん				4群	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ				5群	パン さつまいも 黒砂糖 クルトン				6群	マヨネーズ				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)	743	34.3	28.2	386	3.6	 <table><tr><th colspan="5">使用食品</th></tr><tr><td>1群</td><td>ちくわ 凍み豆腐 豚肉 とり肉 豆腐 みそ</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>2群</td><td>牛乳 わかめ</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>3群</td><td>にんじん 小松菜</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>4群</td><td>しいたけ かんぴょう キャベツ もやし ねぎ</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>5群</td><td>ごはん 砂糖 春雨 じゃがいも ミルメーク</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>6群</td><td>ごま油</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>カルシウム</td><td>塩分</td></tr><tr><td>(kcal)</td><td>(g)</td><td>(g)</td><td>(mg)</td><td>(g)</td></tr><tr><td>751</td><td>30.0</td><td>25.9</td><td>352</td><td>3.9</td></tr></table>	使用食品					1群	ちくわ 凍み豆腐 豚肉 とり肉 豆腐 みそ				2群	牛乳 わかめ				3群	にんじん 小松菜				4群	しいたけ かんぴょう キャベツ もやし ねぎ				5群	ごはん 砂糖 春雨 じゃがいも ミルメーク				6群	ごま油				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)	751	30.0	25.9	352	3.9	 <table><tr><th colspan="5">使用食品</th></tr><tr><td>1群</td><td>豚肉 スモークチキン ベーコン</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>2群</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>3群</td><td>にんじん ブロッコリー かぼちゃ バセリ</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>4群</td><td>キャベツ もやし 玉ねぎ</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>5群</td><td>パン 砂糖 小麦粉 パン粉</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>6群</td><td>油</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>カルシウム</td><td>塩分</td></tr><tr><td>(kcal)</td><td>(g)</td><td>(g)</td><td>(mg)</td><td>(g)</td></tr><tr><td>752</td><td>28.9</td><td>26.4</td><td>482</td><td>2.9</td></tr></table>	使用食品					1群	豚肉 スモークチキン ベーコン				2群	牛乳				3群	にんじん ブロッコリー かぼちゃ バセリ				4群	キャベツ もやし 玉ねぎ				5群	パン 砂糖 小麦粉 パン粉				6群	油				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)	752	28.9	26.4	482	2.9	 <table><tr><th colspan="5">使用食品</th></tr><tr><td>1群</td><td>いわし 豚肉 卵 生揚げ 豆腐</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>2群</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>3群</td><td>にんじん ほうれん草 いんげん</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>4群</td><td>玉ねぎ しょうが</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>5群</td><td>ごはん じゃがいも でん粉 砂糖</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>6群</td><td>油</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>カルシウム</td><td>塩分</td></tr><tr><td>(kcal)</td><td>(g)</td><td>(g)</td><td>(mg)</td><td>(g)</td></tr><tr><td>782</td><td>32.7</td><td>22.7</td><td>469</td><td>2.6</td></tr></table>	使用食品					1群	いわし 豚肉 卵 生揚げ 豆腐				2群	牛乳				3群	にんじん ほうれん草 いんげん				4群	玉ねぎ しょうが				5群	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖				6群	油				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)	782	32.7	22.7	469	2.6	 <table><tr><th colspan="5">使用食品</th></tr><tr><td>1群</td><td>豚肉</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>2群</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>3群</td><td>にんじん ほうれん草</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>4群</td><td>玉ねぎ しょうが</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>5群</td><td>ごはん 麦 じゃがいも</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>6群</td><td>油 ごま油</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>カルシウム</td><td>塩分</td></tr><tr><td>(kcal)</td><td>(g)</td><td>(g)</td><td>(mg)</td><td>(g)</td></tr><tr><td>835</td><td>22.7</td><td>24.6</td><td>283</td><td>3.5</td></tr></table>	使用食品					1群	豚肉				2群	牛乳				3群	にんじん ほうれん草				4群	玉ねぎ しょうが				5群	ごはん 麦 じゃがいも				6群	油 ごま油				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)	835	22.7	24.6	283	3.5
使用食品																																																																																																																																																																																																																																																														
1群	とり肉 ハム ベーコン																																																																																																																																																																																																																																																													
2群	牛乳 チーズ																																																																																																																																																																																																																																																													
3群	にんじん																																																																																																																																																																																																																																																													
4群	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ																																																																																																																																																																																																																																																													
5群	パン さつまいも 黒砂糖 クルトン																																																																																																																																																																																																																																																													
6群	マヨネーズ																																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分																																																																																																																																																																																																																																																										
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)																																																																																																																																																																																																																																																										
743	34.3	28.2	386	3.6																																																																																																																																																																																																																																																										
使用食品																																																																																																																																																																																																																																																														
1群	ちくわ 凍み豆腐 豚肉 とり肉 豆腐 みそ																																																																																																																																																																																																																																																													
2群	牛乳 わかめ																																																																																																																																																																																																																																																													
3群	にんじん 小松菜																																																																																																																																																																																																																																																													
4群	しいたけ かんぴょう キャベツ もやし ねぎ																																																																																																																																																																																																																																																													
5群	ごはん 砂糖 春雨 じゃがいも ミルメーク																																																																																																																																																																																																																																																													
6群	ごま油																																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分																																																																																																																																																																																																																																																										
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)																																																																																																																																																																																																																																																										
751	30.0	25.9	352	3.9																																																																																																																																																																																																																																																										
使用食品																																																																																																																																																																																																																																																														
1群	豚肉 スモークチキン ベーコン																																																																																																																																																																																																																																																													
2群	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																													
3群	にんじん ブロッコリー かぼちゃ バセリ																																																																																																																																																																																																																																																													
4群	キャベツ もやし 玉ねぎ																																																																																																																																																																																																																																																													
5群	パン 砂糖 小麦粉 パン粉																																																																																																																																																																																																																																																													
6群	油																																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分																																																																																																																																																																																																																																																										
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)																																																																																																																																																																																																																																																										
752	28.9	26.4	482	2.9																																																																																																																																																																																																																																																										
使用食品																																																																																																																																																																																																																																																														
1群	いわし 豚肉 卵 生揚げ 豆腐																																																																																																																																																																																																																																																													
2群	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																													
3群	にんじん ほうれん草 いんげん																																																																																																																																																																																																																																																													
4群	玉ねぎ しょうが																																																																																																																																																																																																																																																													
5群	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖																																																																																																																																																																																																																																																													
6群	油																																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分																																																																																																																																																																																																																																																										
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)																																																																																																																																																																																																																																																										
782	32.7	22.7	469	2.6																																																																																																																																																																																																																																																										
使用食品																																																																																																																																																																																																																																																														
1群	豚肉																																																																																																																																																																																																																																																													
2群	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																													
3群	にんじん ほうれん草																																																																																																																																																																																																																																																													
4群	玉ねぎ しょうが																																																																																																																																																																																																																																																													
5群	ごはん 麦 じゃがいも																																																																																																																																																																																																																																																													
6群	油 ごま油																																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分																																																																																																																																																																																																																																																										
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)																																																																																																																																																																																																																																																										
835	22.7	24.6	283	3.5																																																																																																																																																																																																																																																										
17日 リクエスト献立 1の2	18日	19日 朝食おすすめ献立・ツナマヨトースト	20日 朝食おすすめ献立・具だくさんみそ汁	21日 和食の日献立																																																																																																																																																																																																																																																										
 <table><tr><th colspan="5">使用食品</th></tr><tr><td>1群</td><td>豚肉 とり肉 なたと</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>2群</td><td>牛乳 海藻</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>3群</td><td>にんじん</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>4群</td><td>キャベツ ねぎ しょうが きゅうり もやし みかん</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>5群</td><td>中華めん 小麦粉 砂糖</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>6群</td><td>油</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>カルシウム</td><td>塩分</td></tr><tr><td>(kcal)</td><td>(g)</td><td>(g)</td><td>(mg)</td><td>(g)</td></tr><tr><td>747</td><td>35.0</td><td>16.4</td><td>380</td><td>3.9</td></tr></table>	使用食品					1群	豚肉 とり肉 なたと				2群	牛乳 海藻				3群	にんじん				4群	キャベツ ねぎ しょうが きゅうり もやし みかん				5群	中華めん 小麦粉 砂糖				6群	油				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)	747	35.0	16.4	380	3.9	 <table><tr><th colspan="5">使用食品</th></tr><tr><td>1群</td><td>豚肉 豆腐 みそ</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>2群</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>3群</td><td>にら にんじん ほうれん草</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>4群</td><td>しょうが ねぎ しいたけ 白菜 大根</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>5群</td><td>ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>6群</td><td>ごま油</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>カルシウム</td><td>塩分</td></tr><tr><td>(kcal)</td><td>(g)</td><td>(g)</td><td>(mg)</td><td>(g)</td></tr><tr><td>785</td><td>28.2</td><td>22.5</td><td>465</td><td>3.0</td></tr></table>	使用食品					1群	豚肉 豆腐 みそ				2群	牛乳				3群	にら にんじん ほうれん草				4群	しょうが ねぎ しいたけ 白菜 大根				5群	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも				6群	ごま油				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)	785	28.2	22.5	465	3.0	 <table><tr><th colspan="5">使用食品</th></tr><tr><td>1群</td><td>まぐろフレーク とり肉 ベーコン</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>2群</td><td>牛乳 チーズ ヨーグルト</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>3群</td><td>パセリ ブロッコリー トマト</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>4群</td><td>玉ねぎ コーン キャベツ もやし</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>5群</td><td>パン じゃがいも マカロニ 砂糖</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>6群</td><td>油 マヨネーズ</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>カルシウム</td><td>塩分</td></tr><tr><td>(kcal)</td><td>(g)</td><td>(g)</td><td>(mg)</td><td>(g)</td></tr><tr><td>871</td><td>30.8</td><td>38.6</td><td>421</td><td>3.5</td></tr></table>	使用食品					1群	まぐろフレーク とり肉 ベーコン				2群	牛乳 チーズ ヨーグルト				3群	パセリ ブロッコリー トマト				4群	玉ねぎ コーン キャベツ もやし				5群	パン じゃがいも マカロニ 砂糖				6群	油 マヨネーズ				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)	871	30.8	38.6	421	3.5	 <table><tr><th colspan="5">使用食品</th></tr><tr><td>1群</td><td>豚肉 豆腐 油揚げ みそ</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>2群</td><td>牛乳 わかめ</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>3群</td><td>にんじん 小松菜</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>4群</td><td>しょうが 玉ねぎ ねぎ 白菜 大根 もやし</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>5群</td><td>ごはん しらすだき 砂糖 じゃがいも</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>6群</td><td>油</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>カルシウム</td><td>塩分</td></tr><tr><td>(kcal)</td><td>(g)</td><td>(g)</td><td>(mg)</td><td>(g)</td></tr><tr><td>718</td><td>30.3</td><td>18.2</td><td>388</td><td>3.1</td></tr></table>	使用食品					1群	豚肉 豆腐 油揚げ みそ				2群	牛乳 わかめ				3群	にんじん 小松菜				4群	しょうが 玉ねぎ ねぎ 白菜 大根 もやし				5群	ごはん しらすだき 砂糖 じゃがいも				6群	油				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)	718	30.3	18.2	388	3.1	 <table><tr><th colspan="5">使用食品</th></tr><tr><td>1群</td><td>ほき(白身魚) とり肉 油揚げ みそ</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>2群</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>3群</td><td>にんじん いんげん</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>4群</td><td>ごぼう 大根 白菜 ねぎ</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>5群</td><td>ごはん 砂糖 こんにやく 小麦粉</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>6群</td><td>バター ごま ごま油</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>カルシウム</td><td>塩分</td></tr><tr><td>(kcal)</td><td>(g)</td><td>(g)</td><td>(mg)</td><td>(g)</td></tr><tr><td>748</td><td>29.7</td><td>18.7</td><td>361</td><td>2.8</td></tr></table>	使用食品					1群	ほき(白身魚) とり肉 油揚げ みそ				2群	牛乳				3群	にんじん いんげん				4群	ごぼう 大根 白菜 ねぎ				5群	ごはん 砂糖 こんにやく 小麦粉				6群	バター ごま ごま油				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)	748	29.7	18.7	361	2.8
使用食品																																																																																																																																																																																																																																																														
1群	豚肉 とり肉 なたと																																																																																																																																																																																																																																																													
2群	牛乳 海藻																																																																																																																																																																																																																																																													
3群	にんじん																																																																																																																																																																																																																																																													
4群	キャベツ ねぎ しょうが きゅうり もやし みかん																																																																																																																																																																																																																																																													
5群	中華めん 小麦粉 砂糖																																																																																																																																																																																																																																																													
6群	油																																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分																																																																																																																																																																																																																																																										
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)																																																																																																																																																																																																																																																										
747	35.0	16.4	380	3.9																																																																																																																																																																																																																																																										
使用食品																																																																																																																																																																																																																																																														
1群	豚肉 豆腐 みそ																																																																																																																																																																																																																																																													
2群	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																													
3群	にら にんじん ほうれん草																																																																																																																																																																																																																																																													
4群	しょうが ねぎ しいたけ 白菜 大根																																																																																																																																																																																																																																																													
5群	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも																																																																																																																																																																																																																																																													
6群	ごま油																																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分																																																																																																																																																																																																																																																										
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)																																																																																																																																																																																																																																																										
785	28.2	22.5	465	3.0																																																																																																																																																																																																																																																										
使用食品																																																																																																																																																																																																																																																														
1群	まぐろフレーク とり肉 ベーコン																																																																																																																																																																																																																																																													
2群	牛乳 チーズ ヨーグルト																																																																																																																																																																																																																																																													
3群	パセリ ブロッコリー トマト																																																																																																																																																																																																																																																													
4群	玉ねぎ コーン キャベツ もやし																																																																																																																																																																																																																																																													
5群	パン じゃがいも マカロニ 砂糖																																																																																																																																																																																																																																																													
6群	油 マヨネーズ																																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分																																																																																																																																																																																																																																																										
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)																																																																																																																																																																																																																																																										
871	30.8	38.6	421	3.5																																																																																																																																																																																																																																																										
使用食品																																																																																																																																																																																																																																																														
1群	豚肉 豆腐 油揚げ みそ																																																																																																																																																																																																																																																													
2群	牛乳 わかめ																																																																																																																																																																																																																																																													
3群	にんじん 小松菜																																																																																																																																																																																																																																																													
4群	しょうが 玉ねぎ ねぎ 白菜 大根 もやし																																																																																																																																																																																																																																																													
5群	ごはん しらすだき 砂糖 じゃがいも																																																																																																																																																																																																																																																													
6群	油																																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分																																																																																																																																																																																																																																																										
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)																																																																																																																																																																																																																																																										
718	30.3	18.2	388	3.1																																																																																																																																																																																																																																																										
使用食品																																																																																																																																																																																																																																																														
1群	ほき(白身魚) とり肉 油揚げ みそ																																																																																																																																																																																																																																																													
2群	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																													
3群	にんじん いんげん																																																																																																																																																																																																																																																													
4群	ごぼう 大根 白菜 ねぎ																																																																																																																																																																																																																																																													
5群	ごはん 砂糖 こんにやく 小麦粉																																																																																																																																																																																																																																																													
6群	バター ごま ごま油																																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分																																																																																																																																																																																																																																																										
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)																																																																																																																																																																																																																																																										
748	29.7	18.7	361	2.8																																																																																																																																																																																																																																																										
24日	25日 リクエスト献立 1の1	26日 旬の食べ物を食べよう・さつまいも	27日 中学生に必要な栄養・鉄、カルシウム	28日 具だくさんの汁物の良さを知ろう																																																																																																																																																																																																																																																										
	 <table><tr><th colspan="5">使用食品</th></tr><tr><td>1群</td><td>豚肉 とり肉 豆腐 みそ</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>2群</td><td>牛乳 チーズ</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>3群</td><td>にんじん</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>4群</td><td>キャベツ きゅうり もやし しょうが ごぼう 大根 ねぎ</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>5群</td><td>ごはん 春雨 砂糖 こんにやく じゃがいも</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>6群</td><td>ごま油 油</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>カルシウム</td><td>塩分</td></tr><tr><td>(kcal)</td><td>(g)</td><td>(g)</td><td>(mg)</td><td>(g)</td></tr><tr><td>803</td><td>29.8</td><td>25.0</td><td>327</td><td>3.0</td></tr></table>	使用食品					1群	豚肉 とり肉 豆腐 みそ				2群	牛乳 チーズ				3群	にんじん				4群	キャベツ きゅうり もやし しょうが ごぼう 大根 ねぎ				5群	ごはん 春雨 砂糖 こんにやく じゃがいも				6群	ごま油 油				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)	803	29.8	25.0	327	3.0	 <table><tr><th colspan="5">使用食品</th></tr><tr><td>1群</td><td>とり肉 油揚げ なたと ハム</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>2群</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>3群</td><td>にんじん</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>4群</td><td>ねぎ 大根 きくらげ きゅうり もやし</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>5群</td><td>ソフトめん 砂糖 さつまいも</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>6群</td><td>ごま油</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>カルシウム</td><td>塩分</td></tr><tr><td>(kcal)</td><td>(g)</td><td>(g)</td><td>(mg)</td><td>(g)</td></tr><tr><td>802</td><td>31.3</td><td>20.2</td><td>362</td><td>3.9</td></tr></table>	使用食品					1群	とり肉 油揚げ なたと ハム				2群	牛乳				3群	にんじん				4群	ねぎ 大根 きくらげ きゅうり もやし				5群	ソフトめん 砂糖 さつまいも				6群	ごま油				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)	802	31.3	20.2	362	3.9	 <table><tr><th colspan="5">使用食品</th></tr><tr><td>1群</td><td>ほき(白身魚) とり肉 さつまあげ 豆腐 油揚げ みそ</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>2群</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>3群</td><td>にんじん いんげん</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>4群</td><td>しいたけ 切り干し大根 白菜 なめこ ねぎ</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>5群</td><td>ごはん じゃがいも 砂糖</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>6群</td><td>油</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>カルシウム</td><td>塩分</td></tr><tr><td>(kcal)</td><td>(g)</td><td>(g)</td><td>(mg)</td><td>(g)</td></tr><tr><td>782</td><td>30.1</td><td>22.0</td><td>456</td><td>2.8</td></tr></table>	使用食品					1群	ほき(白身魚) とり肉 さつまあげ 豆腐 油揚げ みそ				2群	牛乳				3群	にんじん いんげん				4群	しいたけ 切り干し大根 白菜 なめこ ねぎ				5群	ごはん じゃがいも 砂糖				6群	油				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)	782	30.1	22.0	456	2.8	 <table><tr><th colspan="5">使用食品</th></tr><tr><td>1群</td><td>納豆 とり肉 ハム 豆腐 みそ</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>2群</td><td>牛乳</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>3群</td><td>にんじん ほうれん草</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>4群</td><td>もやし えのき 大根 ねぎ しょうが 白菜</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>5群</td><td>ごはん 砂糖 でん粉</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>6群</td><td>ごま油</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>カルシウム</td><td>塩分</td></tr><tr><td>(kcal)</td><td>(g)</td><td>(g)</td><td>(mg)</td><td>(g)</td></tr><tr><td>749</td><td>33.4</td><td>20.2</td><td>385</td><td>3.0</td></tr></table>	使用食品					1群	納豆 とり肉 ハム 豆腐 みそ				2群	牛乳				3群	にんじん ほうれん草				4群	もやし えのき 大根 ねぎ しょうが 白菜				5群	ごはん 砂糖 でん粉				6群	ごま油				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)	749	33.4	20.2	385	3.0																																																		
使用食品																																																																																																																																																																																																																																																														
1群	豚肉 とり肉 豆腐 みそ																																																																																																																																																																																																																																																													
2群	牛乳 チーズ																																																																																																																																																																																																																																																													
3群	にんじん																																																																																																																																																																																																																																																													
4群	キャベツ きゅうり もやし しょうが ごぼう 大根 ねぎ																																																																																																																																																																																																																																																													
5群	ごはん 春雨 砂糖 こんにやく じゃがいも																																																																																																																																																																																																																																																													
6群	ごま油 油																																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分																																																																																																																																																																																																																																																										
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)																																																																																																																																																																																																																																																										
803	29.8	25.0	327	3.0																																																																																																																																																																																																																																																										
使用食品																																																																																																																																																																																																																																																														
1群	とり肉 油揚げ なたと ハム																																																																																																																																																																																																																																																													
2群	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																													
3群	にんじん																																																																																																																																																																																																																																																													
4群	ねぎ 大根 きくらげ きゅうり もやし																																																																																																																																																																																																																																																													
5群	ソフトめん 砂糖 さつまいも																																																																																																																																																																																																																																																													
6群	ごま油																																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分																																																																																																																																																																																																																																																										
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)																																																																																																																																																																																																																																																										
802	31.3	20.2	362	3.9																																																																																																																																																																																																																																																										
使用食品																																																																																																																																																																																																																																																														
1群	ほき(白身魚) とり肉 さつまあげ 豆腐 油揚げ みそ																																																																																																																																																																																																																																																													
2群	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																													
3群	にんじん いんげん																																																																																																																																																																																																																																																													
4群	しいたけ 切り干し大根 白菜 なめこ ねぎ																																																																																																																																																																																																																																																													
5群	ごはん じゃがいも 砂糖																																																																																																																																																																																																																																																													
6群	油																																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分																																																																																																																																																																																																																																																										
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)																																																																																																																																																																																																																																																										
782	30.1	22.0	456	2.8																																																																																																																																																																																																																																																										
使用食品																																																																																																																																																																																																																																																														
1群	納豆 とり肉 ハム 豆腐 みそ																																																																																																																																																																																																																																																													
2群	牛乳																																																																																																																																																																																																																																																													
3群	にんじん ほうれん草																																																																																																																																																																																																																																																													
4群	もやし えのき 大根 ねぎ しょうが 白菜																																																																																																																																																																																																																																																													
5群	ごはん 砂糖 でん粉																																																																																																																																																																																																																																																													
6群	ごま油																																																																																																																																																																																																																																																													
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分																																																																																																																																																																																																																																																										
(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)																																																																																																																																																																																																																																																										
749	33.4	20.2	385	3.0																																																																																																																																																																																																																																																										

<学校給摂取基準・中学生1人当たり>エネルギー830kcal たんぱく質26.9～41.5g 脂質18.4～27.6g カルシウム450mg 食塩相当量(塩分)2.5g

11月8日は
いい歯の日生涯にわたって口から
おいしく食べるためには、
丈夫な歯が必要です。食
後の歯みがきをして、歯
の健康を保ちましょう。

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食
材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バラ
ンスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも
深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食
文化について考えてみましょう。

11月17日～21日は「朝食週間」です

野菜には、ビタミン、ミネラルなどが多く含まれ、
体の調子を整えて病気を予防する働きがあります。野菜を
効果的にとるには、具だくさんのみそ汁がおすすめです。
いも類、海そう、きのこなどを加えると、栄養たっぷりの
朝食メニューになります。汁物を具だくさんにとると、
副菜になります。