

# 11月の献立予定表

令和3年11月 宗像市立玄海中学校

日 曜	献立名	材 料						栄養価 熱量kcal たんぱく質g		
		主に体の組織をつくるもの		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの				
牛乳	主食	おかず	1群 魚・肉・卵・豆・豆制品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	その他 主な調味料	
1 (月)	○ ごはん ライス	鶏のから揚げ ブロッコリーとツナのサラダ ミネストローネ	鶏肉 ツナ ベーコン 大豆	牛乳		どうもろこし にんにく ブロッコリー たまねぎ セロリー トマト パセリ	米 でんぷん	マーガリン 油 アーモンド エッグアマノネーズ	塩 バイヨン 中華スープ こしょう 塩 こしょう コンソメ バイヨン 塩 こしょう	867 34.4
2 (火)	○ 米粉パン	鮭とあさりのクリーム煮 ひじきのサラダ オレンジ	サケ あさり ベーコン 白いんげん豆 ツナ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 牛乳 ひじき	ブロッコリー ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム きゅうり オレンジ	こめこパン じゃが芋 小麦粉	バター ごま油 すりごま	コンソメ バイヨン 塩 こしょう 白ワイン 酢 濃口醤油	797 41.5
4 (木)	○ ごはん ごはん	お好み焼き そうめん汁 ほうれん草の辛子マヨネーズ	ベーコン 大豆 卵 かつおぶし 魚パスタ なると 豆腐	牛乳 チーズ あおのり わかめ		キャベツ しいだけ ねぎ にんじん ほうれんそう	米 小麦粉		お好みソース かつおぶし 酒 塩 昆布 薄口醤油 からし 薄口醤油	791 27.6
5 (金)	○ 麦ご飯	エッグカレー 切り干し大根とささみの和え物 チーズ	鶏肉 つずらの卵 レンズ豆 鶏ささみ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	枝豆 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり 切干大根	米 麦 小麦粉	油 ごま ごま油	塩 加ふる チキンバイヨン 赤ワイン 薄口醤油 塩 りんご酢	836 31.5
8 (月)	○ 麦ご飯	豚肉と野菜のみそ煮 白菜のじゃこサラダ	豚肉 天ぷら 米みそ	牛乳 野菜昆布	にんじん	こんにゃく だけのこ はくさい キャベツ	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 ごま 油 ごま油	塩 酒 濃口醤油 りんご酢 薄口醤油	801 29.3
9 (火)	○ 食パン	～ブルガリアの料理～ はちみつ じゃが芋のムサカ パプリカとレンズ豆のスープ ヨーグルト	豚ミンチ レンズ豆 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	トマト マッシュルーム にんにく たまねぎ たまねぎ ほうれんそう パプリカ パセリ にんじん	パン はちみつ じゃが芋	油 マカロニ	ウスターソース デシース ハヤシ こしょう ケチャップ 薄口醤油 コンソメ 塩 こしょう	821 30.9
12 (金)	○ ごはん	厚揚げと白菜の煮込み ベーコンとにらの卵とし みかん	豚肉 厚揚げ ベーコン 卵	牛乳	にんじん にら	しいだけ はくさい みかん	米 でんぷん 砂糖 砂糖	油 ごま 油	濃口醤油 酒 薄口醤油 塩	830 32.1

※献立が、都合により一部変更になることがあります。

## ～ブルガリアの家庭料理・ムサカ～

宗像市はオリンピックのブルガリア選手団の合宿を受け入れるなど、長年ブルガリアとの国際交流を行っています。そこで、11月9日はブルガリアの家庭料理「ムサカ」を給食に取り入れました。ムサカは、じゃが芋やナスなどの野菜、ミートソース、ベシヤメルソース（ホワイトソース）を重ね焼きにしたラザニアのような料理です。他にも、ヨーグルトやはちみつ、パプリカなどを料理によく使うそうです。ヨーグルトは、デザートとして食べるだけでなく、お肉にかけるソースや、スープなどにも使うそうです。

## 今月の宗像育ち

たまご さつまいも にら  
だいこん キャベツ ねぎ  
ごぼう さといも にんじん  
はくさい みかん きゅうり  
わかめ 茎わかめ はちみつ  
イカ 煮干し 大豆  
米 みそ 豆腐 厚揚げ

※下線が宗像育ちです

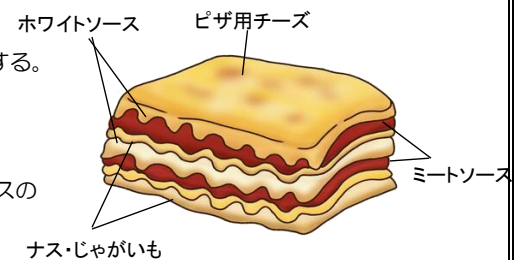
ナスとじゃがいものムサカ（4人分） ★市販のミートソースやホワイトソースを使うと、家庭でも簡単に作れます。

### 《材料》

- ・じゃがいも…1個
- ・ナス…1本
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・塩・こしょう…少々
- ・市販のミートソース…1袋
- ・市販のホワイトソース…1缶
- ・ピザ用チーズ…適量

### 《作り方》

- ①じゃがいもは5mmのいちよう切りにし、レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ②ナスは1cmの輪切りにし、オリーブオイルで両面を焼き色がつくまで焼き、塩・こしょうをする。
- ③耐熱容器に半量のじゃがいも、ナスを並べ、ミートソース、ホワイトソースの順に重ねる。同様に、もう一段重ねる。
- ④ ③にチーズをかけ、焼き目がつくまでトースターやオーブンで焼く。
- ⑤4つに切り分けて皿に盛る。（大きめのスプーンですくうように盛り付けてもよいです）



# 11月の献立予定表

令和3年11月 宗像市立玄海中学校

日	献立名			材 料						栄養師		
	牛乳	主食	おかず	主に体の組織をつくるもの		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの			その他 主な調味料	熱量kcal たんぱく質g
				1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂			
15 (月)	○		いわし梅煮 卵の花の炒り煮 厚揚げのみそ汁	牛乳 おから てんぷら 鶏肉 油揚げ 厚揚げ あわせみそ	牛乳 いわし梅煮	にんじん	しいたけ えだまめ	米 砂糖	ごま油	濃口醤油 薄口醤油 酒 煮干し	773 31.8	
16 (火)	○		いちじくジャム さつまいもと白菜のシチュー アーモンドサラダ キウイフルーツ (あまうい)	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん	えだまめ たまねぎ はくさい しめじ きゅうり キャベツ コーン キウイフルーツ	パン ジャム さつまいも 小麦粉	バター	コンソメ 塩 こしょう 白ワイン りんご酢 塩 こしょう 薄口醤油	820 30.2	
17 (水)	○		～おはなし給食・さつまいも～ 里芋の煮付け 秋野菜チップス	とり団子 厚揚げ 大豆	牛乳	いんげん にんじん	ごぼう こんにゃく れんこん	米 麦 砂糖 里芋	油	薄口醤油 酒 濃口醤油 みりん 塩 カレー粉	806 26.0	
18 (木)	○		親子丼 きんぴらごぼう みかん	鶏肉 卵 かまぼこ 大豆 牛肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ごぼう みかん	米 麦 砂糖	ごま ゴマ油	濃口醤油 昆布 かつお節 濃口醤油 とうがらし	804 30.2	
19 (金)	○		鶏肉の艶煮 イカとわかめのゴマ酢和え	鶏肉 厚揚げ いか	牛乳	いんげん	こんにゃく しめじ キャベツ	米 さつまいも 砂糖 はちみつ	油 ごま ごま油	濃口醤油 酢 薄口醤油	825 32.3	
22 (月)	○		きびなごフライ 切干大根の炒め煮 らぶ	てんぷら 大豆 とりにく 厚揚げ なると	牛乳	にんじん	きりぼしだいこん れんこん しらたき しいたけ たけのこ しょうが	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	濃口醤油 塩 昆布 かつお節 濃口醤油 薄口醤油	818 30.6	
24 (水)	○		厚揚げと鶏肉の甘辛煮 わかめときゅうりの酢の物 ぶどうゼリー	鶏肉 厚揚げ てんぷら	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく しいたけ きゅうり	米 砂糖	ごま 春雨	濃口醤油 酒 みりん 酢 塩 薄口醤油	831 32.1	
25 (木)	○		さばみぞれ煮 小松菜のアーモンド和え あさりのみそ汁 柿	さばみぞれ煮 あさり あわせみそ 厚揚げ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ かき	米 砂糖	アーモンド	濃口醤油 煮干し	885 30.7	
26 (金)	○		家常豆腐 キャベツのおかか和え りんご	豚肉 厚揚げ 赤だしみそ かつお節	牛乳	にんじん	はくさい たけのこ しいたけ にんにく しょうが ねぶかねぎ キャベツ レモン汁 りんご	米 麦 てんぷら	アーモンド ごま油	濃口醤油 トウバンジャン 濃口醤油	799 31.8	
29 (月)	○		味噌おでん 大豆とツナのサラダ	鶏肉 うずらの卵 天ぷら がんも 米みそ ツナ 大豆	牛乳	野菜昆布	大根 こんにゃく キャベツ	米 砂糖 里芋	エッグゲアマヨネーズ	酒 ブイヨン 濃口醤油 昆布 塩 こしょう	826 29.7	
30 (火)	○		スパゲッティミートソース フルーツポンチ	豚ミンチ肉 鶏レバー 大豆	牛乳	にんじん トマトピューレ	玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム にんにく みかん もも あまなつ	黒糖パン スパゲティ	油	塩 こしょう 赤ワイン デミソース ハヤシルウ ケチャップ	776 29.3	

※献立が、都合により一部変更になることがあります。