



11月予定献立表



熊野市立木本中学校

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 カルシウム	
2月	ごはん	すきやき風煮物 玉葱と油揚げの味噌汁	牛肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 しらたき 三温糖 サラダ油	人参 葉葱 白葱 白菜 玉葱	747 kcal 18.5 g 166 mg	
3火	文化の日						
4水	ドライカレー	ポテトサラダ	豚肉 ハム	米 ジャガイモ マヨネーズ	玉葱 ピーマン 胡瓜 にんにく コーン	743 kcal 19.0 g 41 mg	
5木	ごはん	白菜のクリームシチュー 大根とツナの和え物	鶏肉 牛乳 ツナ	米 小麦粉 バター サラダ油	人参 玉葱 白菜 大根 胡瓜	764 kcal 20.2 g 135 mg	
6金	わかめご飯	筑前煮 キャベツと豚肉の味噌汁	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	米 里芋 ジャガイモ こんにゃく 三温糖 サラダ油 ごま油	人参 葉葱 ごぼう キャベツ 筍	743 kcal 23.4 g 100 mg	
9月	豚 丼	胡瓜としらすの酢の物	豚肉 しらす わかめ	米 ごま サラダ油 三温糖	葉葱 キャベツ 玉葱 胡瓜 生姜	860 kcal 26.4 g 124 mg	
10火	ごはん	高野豆腐の卵とじ煮 ささみのごまだれサラダ	高野豆腐 鶏肉 卵	米 ごま 三温糖 ごま油	人参 玉葱 生椎茸 キャベツ 胡瓜 コーン	751 kcal 36.4 g 222 mg	
11水	ごはん 	熊野産・真鯛のオニオンガーリック 野菜スープ	真鯛 ウィンナー	米 ジャガイモ 片栗粉 大豆油 サラダ油 三温糖	人参 小松菜 玉葱 キャベツ にんにく 生姜	747 kcal 26.7 g 57 mg	
12木	ごはん 	牛肉のトマト煮込み ツナサラダ	牛肉 ツナ	米 ジャガイモ サラダ油 マヨネーズ	人参 玉葱 トマト キャベツ 胡瓜	888 kcal 20.6 g 64 mg	
13金	チャーハン	白菜の中華スープ ヨーグルト	焼き豚 卵 豚肉 豆腐 ヨーグルト	米 片栗粉 サラダ油 ごま油	人参 葉葱 玉葱 白菜 生姜 にんにく	722 kcal 27.4 g 202 mg	
14土	文化祭						
16月	振替休日						
17火	きのこごはん	さつま芋の甘煮 けんちん汁	鶏肉 油揚げ	米 さつま芋 里芋 こんにゃく バター 三温糖 サラダ油	人参 葉葱 ぶなしめじ 椎茸 えのきだけ 大根	775 kcal 21.0 g 116 mg	
18水	三色どんぶり	豚 汁	鶏肉 豚肉 卵 豆腐 みそ	米 三温糖 サラダ油	人参 ほうれん草 葉葱 ごぼう 生姜 大根	806 kcal 33.5 g 117 mg	
19木	ごはん 	熊野地鶏天ぷら ほうれん草の胡麻和え 沢煮椀	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	米 小麦粉 ごま 大豆油 三温糖	人参 ほうれん草 ごぼう 生姜 えのきだけ	818 kcal 26.6 g 74 mg	
20金	ごはん 	美熊野牛ハンバーグ 粉吹き芋 ちんげん菜のスープ	牛肉 豚肉 卵 牛乳	米 パン粉 ジャガイモ	人参 チンゲン菜 玉葱	852 kcal 29.9 g 99 mg	
23月	勤労感謝の日						
24火	ごはん	じゃがいものそばろ煮 春雨サラダ 味付けのり	鶏肉 ハム 味付けのり	米 ジャガイモ 春雨 サラダ油 三温糖 マヨネーズ	人参 玉葱 胡瓜 キャベツ	741 kcal 20.2 g 49 mg	
25水	ごはん 	熊野産・真鯛のオレンジソースかけ 小松菜のおかか和え ワンタンスープ	真鯛 豚肉 かつお節	米 ワンタンの皮 片栗粉 三温糖 大豆油	みかん果汁 小松菜 人参 葉葱 胡瓜 キャベツ	755 kcal 29.2 g 112 mg	
26木	ごはん	厚揚げの味噌炒め れんこんのしゃきしゃき酢	豚肉 厚揚げ ツナ みそ	米 ごま 片栗粉 サラダ油 三温糖	人参 ピーマン キャベツ 玉葱 胡瓜 れんこん 生姜	750 kcal 22.3 g 195 mg	
27金	カレーライス	福神漬 フルーツヨーグルト和え	豚肉 ヨーグルト	米 ジャガイモ バター 薄力粉 サラダ油	人参 玉葱 セロリー にんにく 大根(福神漬) 桃 みかん りんご	799 kcal 15.4 g 100 mg	
30月	期末テスト1日目 3限終了後下校・給食はありません。						

お知らせ...20日の牛ミンチは岡田精肉店さんからご提供いただきました。

※材料・仕入れの都合等で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

“食事のあいさつ”に込められた思い

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事の挨拶には、それぞれどんな意味があるのかわっていますか？
食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。
食べ終わった後の「ご馳走様」には、この食事を作るために関わった人々への感謝の気持ちが含まれています。

11月23日は「勤労感謝の日」



単なる挨拶としてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

