

11月予定献立表

平成30年度
鳥取大学附属中学校



た たいない はたら しょうしょくひん
食 べ も の の 体 内 で の 働 き と 使 用 食 品

日曜	こんだて名		主に体をつくる食品(赤)		主に熱や力になる食品(黄)		主に体の調子を整える食品(緑)		
			たんぱく質	カルシウム(カルシウムなど)	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質(ミネラル)	その他の野菜(その他の野菜、果物)	
1木	ごはん ぎゅうにゅう	しらたまじる さばのみそに おかかいため	826 33.1	たまご さば みそ	ぎゅうにゅう かつおぶし	ごはん しらたまだんご さとう	あぶら	こまつな あおねぎ	しいたけ たまねぎ もやし
2金	パン ぎゅうにゅう	いももちスープ ハンバーグ ごぼうサラダ	668 25.1	ハム とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも でんぶん さとう	ドレッシング	かぼちゃ ほうれんそう にんじん	たまねぎ ごぼう マッシュルーム キャベツ
5月	パン ぎゅうにゅう	A B C スープ ミートボール だいずとひじきのサラダ	733 26.4	ベーコン とりにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	パン マカロニ じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング ごま	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが マッシュルーム にんにく キャベツ
6火	ごはん ぎゅうにゅう	そうめんじる さばのしおやき キャベツのみそいため	813 34.5	かまぼこ みそ あぶらあげ さば ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん そうめん	あぶら	あおねぎ こまつな にんじん	キャベツ しいたけ たまねぎ
7水	パン ぎゅうにゅう	おおきなかぶのスープ とりにくのからあげ ツナサラダ	723 28.4	とりにく ハム マグロみず	ぎゅうにゅう	パン でんぶん	あぶら	こまつな にんじん ブロッコリー	かぶ たまねぎ しょうが にんにく ホールコーン
8木	ごはん ぎゅうにゅう	おでん だいずひじきコロッケ ゆかりあえ	830 27.9	とりにく ちくわ うずらたまご だいず	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき	ごはん こんにやく さといも さとう じゃがいも パンこ	あぶら	にんじん	だいこん キャベツ もやし
9金	ごはん ぎゅうにゅう	だいこんのみそしる いわしのしょうがに さといものそぼろに	843 34.8	あぶらあげ みそ いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さといも さとう	あぶら	さやいんげん	しろねぎ だいこん たまねぎ しょうが
12月	パン ぎゅうにゅう	ちゃんぽんめん はるまき ナムル	716 27.4	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	パン はるさめ ちゅうかめん はるまきのかわ	あぶら ドレッシング	にんじん あおねぎ ほうれんそう	ホールコーン もやし たまねぎ キャベツ たけのこ ぜんまい
13火	ごはん ぎゅうにゅう	やさいかまぼこのすましじる さんまのつけ にびたし	840 33.4	かまぼこ とうふ さんま あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん ぐずきり さとう	あぶら	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ しろねぎ レモン もやし
14水	まる パン ぎゅうにゅう	だいこんスープ ハムステーキ ポテトサラダ	708 26.8	ハム マグロみず	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも たまごなしマ ヨネーズ	にんじん	しろねぎ たまねぎ だいこん えだまめ	
15木	ごはん ぎゅうにゅう	あごちくわのすましじる かぼちゃコロッケ れんこんきんぴら かたぬきチーズ	841 26.4	あごちくわ ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん ぐずきり パンこ でんぶん こんにやく さとう	あぶら ごま	こまつな かぼちゃ にんじん	たまねぎ しろねぎ ごぼう れんこん
16金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしだんごじる とりにくのうめやき きりぼしだいこんのもの おからケーキ	949 39.3	いわし タラ とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん ぐずきり さとう ケーキ	あぶら	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん うめ
19月	ごはん ぎゅうにゅう	けんちんじる いわしフライ いんげんごまいため	844 30.4	とうふ いわし	ぎゅうにゅう	ごはん こんにやく さといも パンこ	ごまあぶら あぶら ごま	にんじん あおねぎ さやいんげん	ごぼう しいたけ だいこん
20火	ごはん ぎゅうにゅう	なめこのみそしる サケのしおやき コロコロにまめ	788 39.5	あつあげ みそ サケ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう こんにやく	あぶら	にんじん	なめこ たまねぎ だいこん しろねぎ えだまめ
21水	パン ぎゅうにゅう	コンソメスープ かぼちゃグラタン りっちゃんサラダ	679 22.6	ぶたにく とりにく とうにゅう ロースハム	ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶ	パン さとう じゃがいも	あぶら	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン
22木	パン ぎゅうにゅう	かぶのポタージュ ウインナー やさしいソテー	684 26.5	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	パン	あぶら ホワイトルウ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	かぶ ホールコーン たまねぎ キャベツ ぶなしめじ
26月	給食はありません								
27火	食パン ぎゅうにゅう	あったかジンジャースープ ハムチーズフライ キャベツサラダ ブルーベリージャム	715 24.9	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう チーズ	パン パンこ ジャム	あぶら	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ
28水	パン ぎゅうにゅう	はくさいスープ とりにくのてりやき パスタサラダ	741 28.1	とりにく マグロみず	ぎゅうにゅう	パン さとう カットスパゲティ	あぶら	ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ マッシュルーム きゅうり
29木	ごはん ぎゅうにゅう	しろみそしる さばのごまごろもやき じゃこいため	786 34.6	とうふ みそ さば	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん	ごま ごまあぶら	あおねぎ こまつな にんじん	えのき たまねぎ キャベツ
30金	ごはん ぎゅうにゅう	かきたまじる わふうハンバーグ ごもくひじき	789 31.0	たまご ぶたにく だいず とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん さとう でんぶん こんにやく	あぶら	ほうれんそう にんじん	しいたけ たまねぎ だいこん えだまめ

※附属学校給食センターでは、卵が入っていないマヨネーズを使用しています。

「はし」の持ち方
使い方

食事マナー教室



上のはしを動かして、
はし先で食べ物を
はさみます。



下のはしは
動かしません。

はしの正しい持ち方が
できているかチェックしてみよう!