

# 2023年度11月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会

校庭の木々の葉も色づき、秋の深まりを感じます。  
さて、11月24日は「和食の日」です。「和食」は、自然の恵みを生かす日本の食文化として、ユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。

また「和食」は、「素材そのものの味を生かす」「自然の美を表現する」「年中行事と関わった行事食」などが特徴と言えます、「自然の尊重」という大きな考え方で貫かれています。

学校給食でも家庭でも、「和食」を中心とした食生活を大切にしていきたいと思います。



今月の **きくな・みつば** は大阪府内産を使用します。

水		木		金	
<b>1</b> ●牛乳 <b>オリーブパン</b> <b>ビーンズシチュー</b> ●豚肉 ●金時豆 野菜フィオン ▲おろしにんにく ▲ひよこ豆 ケチャップ ▲たまねぎ ▲トマト水煮 ウスターソース ▲にんじん ▲米粉ブラワンルワ 濃厚ソース ▲じゃがいも ▲砂糖 こしょう	<b>2</b> ●牛乳 <b>ごはん</b> ●米 <b>豚バラ大根</b> ●豚肉 ▲三度豆 しょうゆ ▲おろししょうが ▲砂糖 みりん ▲大根 削りぶし <b>こんにゃく寒天のサラダ</b> ▲にんじん ▲こんにゃく寒天 ●昆布パウダー ▲きゅうり ▲砂糖 酢 ●まぐろ油漬け ▲サラダ油 淡口しょうゆ <b>白玉みそ汁</b> ●鶏肉 ▲さといも ●赤みそ ▲にんじん ▲白玉もち ●白みそ ▲たまねぎ ▲青ねぎ 削りぶし	<b>3</b> <b>文化の日</b>  <b>★年間目標★</b> 感謝の気持ちで、協力して 楽しい給食時間にしよう  <b>☆11月の目標☆</b> ・よくかんで味わって食べよう ・和食の良さを知ろう			
<b>6</b> ●牛乳 <b>ごはん</b> ●米 <b>さばの竜田揚げ</b> ●さばの竜田揚げ ▲油 <b>大和煮</b> ●牛肉 ▲たけのこ ▲こんにゃく ▲にんじん ●大豆 ▲砂糖 ▲ごぼう ●昆布 しょうゆ <b>なめこのみそ汁</b> ▲にんじん ▲なめこ ●白みそ ▲たまねぎ ▲青ねぎ ▲削りぶし ▲大根 ●赤みそ ▲だし昆布	<b>7</b> ●牛乳 <b>玄米ごはん</b> ●米 ▲もち玄米 <b>木の葉型さつま揚げ</b> ●木の葉型さつま揚げ <b>ツナとわかめの酢の物</b> ●わかめ ●まぐろ油漬け 酢 ▲きゅうり ▲砂糖 淡口しょうゆ <b>すき焼き風煮</b> ●牛肉 ▲白ねぎ ▲砂糖 ▲たまねぎ ▲えのきたけ 料理酒 ▲はくさい ▲きくな しょうゆ ●焼き豆腐 ▲系こんにゃく	<b>8</b> ●牛乳 <b>米粉パン</b> <b>型抜きチーズ</b> <b>ししゃものポテト衣フライ</b> ●ししゃものポテト衣フライ ▲油 <b>ごぼうのみそマヨサラダ</b> ●チキンフレーク ▲卵なしマヨネーズ ▲ごぼう ▲フレンチドレッシング ▲にんじん ●みそペースト ▲大根 ▲塩 こしょう <b>大根のポトフ</b> ●フランクフルトソーセージ 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲はくさい ▲塩 ▲たまねぎ ▲パセリ ▲こしょう ▲大根 野菜フィオン	<b>9</b> ●牛乳 <b>ごはん</b> ●米 <b>鶏とじゃがいもの照り煮</b> ●鶏肉 ▲料理酒 ▲みりん ▲じゃがいも ▲塩 ▲しょうゆ ▲サラダ油 ▲こしょう <b>三色野菜のナムル</b> ▲太もやし ▲白すりごま ▲塩 ▲にんじん ▲ごま油 ▲淡口しょうゆ ▲ほうれんそう <b>豆腐のみそ汁</b> ●豆腐 ▲たまねぎ ●赤みそ ▲にんじん ▲青ねぎ ▲削りぶし ▲キャベツ ●わかめ ▲だし昆布	<b>10</b> ●牛乳 <b>ごはん</b> ●米 <b>揚げ春巻き</b> ●春巻き(豚肉) ▲油 <b>キムチ炒め</b> ●豚肉 ▲にら ▲キムチの素 ▲はくさい ▲砂糖 ▲しょうゆ ▲太もやし ▲片栗粉 <b>春雨スープ</b> ●鶏肉 ▲えのきたけ ▲淡口しょうゆ ▲にんじん ▲はるさめ ▲塩 ▲たまねぎ ▲チャンピオン ▲こしょう ▲チンゲンサイ	
<b>13</b> ●飲むヨーグルト <b>ごはん</b> ●米 <b>ポークカレーライスの具</b> ●豚肉 ▲米粉カレールワ ▲ウスターソース ▲おろししょうが ●昆布パウダー ▲濃厚ソース ▲おろしにんにく ▲カレー粉 ▲しょうゆ ▲たまねぎ ▲野菜フィオン ▲塩 ▲にんじん ▲ケチャップ ▲こしょう ▲じゃがいも <b>えびフライ</b> ●えびフライ ▲油 <b>コールスローサラダ</b> ▲キャベツ ▲フレンチドレッシング ▲ホールコーン ▲卵なしマヨネーズ ▲塩 ▲こしょう	<b>14</b> ●牛乳 <b>ごはん</b> ●米 <b>鮭の塩焼き</b> ●塩さけ <b>茎わかめの炒め物</b> ●牛肉 ●茎わかめ ▲みりん ▲にんじん ▲砂糖 ▲しょうゆ <b>ちゃんこ鍋</b> ●鶏肉 ▲はくさい ▲みりん ●焼き豆腐 ▲白ねぎ ▲淡口しょうゆ ●油揚げ ▲砂糖 ▲しょうゆ ▲にんじん ▲削りぶし ▲塩 ▲大根 ▲だし昆布	<b>15</b> ●牛乳 <b>うずまきパン</b> <b>鶏肉のハーブ焼き</b> ●鶏肉(ハーブ味) <b>和風スパゲティ</b> ●ベーコン ▲青ねぎ ▲チキンフィオン ▲おろしにんにく ▲スパゲティ ▲淡口しょうゆ ▲たまねぎ ▲オリーブオイル ▲塩 ▲にんじん ●昆布パウダー ▲こしょう ▲えのきたけ ▲白ワイン ▲ぶなしめじ <b>ミネストローネ</b> ●牛肉 ▲トマト水煮 ▲淡口しょうゆ ▲にんじん ▲オリーブオイル ▲塩 ▲たまねぎ ▲野菜フィオン ▲こしょう ▲キャベツ	<b>16</b> ●牛乳 <b>ごはん</b> ●米 <b>大阪里芋コロッケ</b> ●大阪さといもコロッケ ▲油 <b>大豆とひじきの炒め煮</b> ●鶏肉 ●油揚げ ▲削りぶし ●ひじき ▲サラダ油 ▲みりん ▲にんじん ▲砂糖 ▲しょうゆ ●大豆 <b>豚汁</b> ●豚肉 ▲大根 ▲こんにゃく ▲にんじん ▲太もやし ●赤みそ ▲たまねぎ ▲青ねぎ ▲煮干し	<b>17</b> ●牛乳 <b>ごはん</b> ●米 <b>鯖の西京焼き</b> ●さわらの西京漬け <b>筑前煮</b> ●鶏肉 ▲ごぼう ▲砂糖 ▲たけのこ ▲三度豆 ▲削りぶし ▲にんじん ▲こんにゃく ▲しょうゆ ▲れんこん ▲サラダ油 <b>吉野汁</b> ●もみじ型かまぼこ ▲淡口しょうゆ ▲にんじん ▲みつば ▲料理酒 ▲大根 ▲片栗粉 ▲塩 ▲じゃがいも ▲削りぶし ▲たまねぎ ▲だし昆布	
<b>20</b> ●牛乳 <b>ごはん</b> ●米 <b>ハンバーグ・きのこソースかけ</b> ●ハンバーグ ▲砂糖 ▲しょうゆ ▲えのきたけ ▲片栗粉 ▲みりん <b>ポテトサラダ</b> ▲ホールコーン ▲にんじん ▲じゃがいも ▲塩 ▲卵なしマヨネーズ ▲こしょう <b>オニオンスープ</b> ●ベーコン ▲にんじん ▲淡口しょうゆ ▲にんにく ▲パセリ ▲塩 ▲たまねぎ ▲野菜フィオン ▲こしょう	<b>21</b> ●牛乳 <b>ごはん</b> ●米 <b>ユーリンチー</b> ●鶏肉(粉付き) ▲しょうゆ ▲おろしにんにく ▲油 ▲料理酒 ▲おろししょうが ▲砂糖 ▲酢 ▲白ねぎ ▲削りぶし <b>小松菜とベーコンのペペロンチーノ風</b> ●ベーコン ▲オリーブオイル ▲こしょう ▲おろしにんにく ▲片栗粉 ▲とうがらし粉 ▲小松菜 ▲塩 <b>油揚げのみそ汁</b> ●油揚げ ▲太もやし ●赤みそ ▲にんじん ▲青ねぎ ●白みそ ▲たまねぎ ▲わかめ ▲削りぶし ▲じゃがいも	<b>22</b> ●飲むヨーグルト <b>コッペパン</b> <b>焼きソーセージ</b> ●フランクフルトソーセージ <b>キャベツとコーンのソテー</b> ▲キャベツ ▲サラダ油 ▲塩 ▲ホールコーン ▲片栗粉 ▲こしょう <b>白菜のクリーム煮</b> ●鶏肉 ▲じゃがいも ▲米粉ホワイトルワ ▲にんじん ●牛乳 ▲チキンフィオン ▲たまねぎ ●粉チーズ ▲塩 ▲マッシュルーム ▲サラダ油 ▲こしょう ▲はくさい	<b>23</b> <b>勤労感謝の日</b>  	<b>24</b> ●牛乳 <b>ごはん</b> ●米 <b>いわしのしょうが煮</b> ●いわしのしょうが煮 <b>れんこんの炒め物</b> ●焼豚 ▲三度豆 ▲砂糖 ▲にんじん ▲サラダ油 ▲淡口しょうゆ ▲れんこん <b>のっぺい汁</b> ●鶏肉 ▲白玉もち ▲淡口しょうゆ ▲にんじん ▲小松菜 ▲みりん ▲大根 ▲片栗粉 ▲塩 ▲さといも ▲削りぶし	
<b>27</b> ●牛乳 <b>ごはん</b> ●米 <b>鮭のちゃんちゃん焼き</b> ●さけ ●白みそ ▲しょうゆ ▲たまねぎ ▲砂糖 ▲塩 ▲キャベツ ▲みりん ▲こしょう ●赤みそ <b>塩こうじ炒め</b> ●豚肉 ▲チンゲンサイ ▲塩こうじ ▲はくさい ▲片栗粉 <b>さつま汁</b> ●鶏肉 ▲太もやし ▲青ねぎ ▲にんじん ▲さつまいも ●赤みそ ▲たまねぎ ▲ぶなしめじ ▲煮干し	<b>28</b> ●牛乳 <b>ごはん</b> ●米 <b>ハヤシライス</b> ●牛肉 ▲米粉ブラワンルワ ▲ケチャップ ▲おろしにんにく ●昆布パウダー ▲ウスターソース ▲たまねぎ ▲トマトピューレ ▲濃厚ソース ▲にんじん ▲赤ワイン ▲塩 ▲じゃがいも ▲野菜フィオン ▲こしょう ▲マッシュルーム <b>プレーンオムレツ</b> ●プレーンオムレツ <b>ツナとキャベツのソテー</b> ●まぐろ油漬け ▲サラダ油 ▲塩 ▲キャベツ ▲片栗粉 ▲こしょう ▲にんじん	<b>29</b> ●牛乳 <b>さつまいもパン</b> <b>ミートボール・ソースかけ</b> ●豚肉団子 ▲片栗粉 ▲ケチャップ ▲砂糖 ▲ウスターソース <b>ブロッコリーのサラダ</b> ▲キャベツ ▲卵なしマヨネーズ ▲ブロッコリー ▲塩 ▲こしょう <b>コーンスープ</b> ●鶏肉 ▲ホールコーン ▲チキンフィオン ▲たまねぎ ▲クリームコーン ▲塩 ▲にんじん ▲パセリ ▲こしょう ▲じゃがいも ▲米粉ホワイトルワ	<b>30</b> ●牛乳 <b>減量ごはん</b> ●米 <b>揚げそば</b> <b>皿うどんのあん</b> ●豚肉 ▲はくさい ▲しょうゆ ▲おろししょうが ▲チンゲンサイ ▲淡口しょうゆ ▲にんじん ▲片栗粉 ▲塩 ▲たまねぎ ▲野菜フィオン ▲こしょう ▲干しいたけ ▲料理酒 <b>いかハンバーグ</b> ●いかハンバーグ ▲みりん ▲しょうゆ <b>ハムともやしのサラダ</b> ●ハム ▲にんじん ▲淡口しょうゆ ▲太もやし ▲砂糖 ▲酢		

●体の組織をつくる(1群, 2群) ▲体の調子を整える(3群, 4群) ■エネルギーになる(5群, 6群)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★「アレルギー情報」はこちら



岸和田市 中学校 給食献立 検索

	岸和田市 実施基準	今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	815	734
たんぱく質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 13~20	15
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 20~30	28

