

2024年度11月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会

さばの竜田揚げ、鱈の西京焼き、ほっけのみりん干し、鮭の塩焼き…和食の魚料理には、良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルなど、体に必要な栄養素が豊富に含まれています。また、米や野菜、海藻など、他の食品と組み合わせることで、バランスの良い食事になります。以上のメニューや食材を、今月の献立表から探してみてください。見つけられましたか？

2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され「和食の日」が制定されました。さて、いつでしょう？ヒントは、(い)(い)(に)(ほん)(しょく)。日頃どれくらい「和食」を食べているか、自分の食生活を振り返ってみてください。

ところで、「脳」と「腸」には密接なつながりがあるそうです。たくさん「脳」を使っている中学生のみなさんにとって、腸内環境を整える「和食」の力は、想像以上のものではないかと。



今月のきくな・みつばは大阪府内産を使用します。

エネルギー (キロカロリー)	815	710
たんぱく質 (パーセント)	13~20	15
脂質 (パーセント)	20~30	27



月	火	水	木	金
<p>4</p> <p>振替休日</p> <p>★年間目標★ 感謝の気持ちで、協力して楽しい給食時間にしよう</p> <p>☆11月の目標☆ ・よくかんで味わって食べよう ・和食の良さを知ろう</p>	<p>5</p> <p>ごはん</p> <p>米</p> <p>さばの竜田揚げ</p> <p>さばの竜田揚げ 油</p> <p>塩こうじ炒め</p> <p>豚肉 人参 塩こうじ はくさい 片栗粉</p> <p>みそ汁</p> <p>人参 ぶなしめじ 白みそ たまねぎ 青ねぎ 削りぶし じゃがいも 赤みそ だし昆布 キャベツ</p>	<p>6</p> <p>ごはん</p> <p>オリーブパン</p> <p>ポークシチュー</p> <p>豚肉 トマト水煮 ケチャップ おろしにんにく 乳・小麦なしブラウンルー たまねぎ 砂糖 濃厚ソース 人参 野菜フィオン こしょう じゃがいも ウスターソース</p> <p>ソーセージとキャベツのソテー</p> <p>フランクフルトソーセージ 塩 キャベツ サラダ油 こしょう 片栗粉</p> <p>フルーツミックスゼリー</p> <p>みかん(缶) パイン(缶) カットゼリー(みかん)</p>	<p>7</p> <p>ごはん</p> <p>米</p> <p>ちぎりさつま揚げ</p> <p>ちぎり根菜さつま揚げ</p> <p>わかめときゅうりの酢の物</p> <p>わかめ 砂糖 淡口しょうゆ きゅうり 酢</p> <p>すき焼き風煮</p> <p>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 糸こんにゃく</p>	<p>8</p> <p>ごはん</p> <p>米 もち玄米</p> <p>鱈の西京焼き</p> <p>さわらの西京漬</p> <p>大豆とひじきの炒め煮</p> <p>ひじき 油揚げ 削りぶし 人参 サラダ油 みりん 大豆 砂糖 しょうゆ</p> <p>さつま汁</p> <p>鶏肉 太もやし 赤みそ 人参 さつまいも 削りぶし たまねぎ 青ねぎ</p> <p>11月8日はいい歯の日</p>
<p>11</p> <p>炊き込みケチャップライス</p> <p>米 ケチャップライスの素</p> <p>プレーンオムレツ</p> <p>プレーンオムレツ</p> <p>ケチャップ</p> <p>ベーコンと小松菜のソテー</p> <p>ベーコン キャベツ 塩 小松菜 片栗粉 こしょう</p> <p>コンソメスープ</p> <p>鶏肉 じゃがいも 淡口しょうゆ 人参 パセリ 塩 たまねぎ チンゲンサイ こしょう</p>	<p>12</p> <p>ごはん</p> <p>米</p> <p>ほっけのみりん干し</p> <p>ほっけの干物(味付け)</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>チンフрук 卵なしマヨネーズ ごぼう フレンチドレッシング 人参 淡口しょうゆ こしょう 塩</p> <p>ちゃんこ鍋</p> <p>豚肉 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 人参 削りぶし 塩 大根 だし昆布</p>	<p>13</p> <p>ごはん</p> <p>コッペパン</p> <p>鶏肉のカレー風味焼き</p> <p>鶏肉(カレー味)</p> <p>こまつなサラダ</p> <p>キャベツ 人参 まぐろ油揚げ 小松菜</p> <p>サウザンアイランドドレッシング</p> <p>大根のポトフ</p> <p>フランクフルトソーセージ 淡口しょうゆ 人参 はくさい 塩 たまねぎ パセリ こしょう 大根 野菜フィオン</p>	<p>14</p> <p>ごはん</p> <p>米</p> <p>いかハンバーグ</p> <p>いかハンバーグ みりん しょうゆ</p> <p>キムチ炒め</p> <p>豚肉 なら キムチの素 はくさい 砂糖 しょうゆ 太もやし 片栗粉</p> <p>春雨スープ</p> <p>鶏肉 えのきたけ はるさめ 人参 青ねぎ 淡口しょうゆ たまねぎ 土しょうが 塩 チンゲンサイ 鶏がら こしょう</p>	<p>15</p> <p>ごはん</p> <p>米</p> <p>チキンカレーライスの具</p> <p>鶏肉 乳・小麦なしカレールー おろししょうが 昆布パウダー しょうゆ おろしにんにく カレー粉 濃厚ソース たまねぎ 野菜フィオン 塩 人参 人参 ケチャップ こしょう じゃがいも ウスターソース</p> <p>ヒレカツ</p> <p>ヒレカツ 油</p> <p>白菜とひじきのサラダ</p> <p>はくさい まぐろ油揚げ 酢 人参 淡口しょうゆ 塩 ひじき</p>
<p>18</p> <p>ごはん</p> <p>米</p> <p>揚げ春巻き</p> <p>春巻き(豚肉) 油</p> <p>きゅうりのピリ辛漬</p> <p>きゅうり ごま油 淡口しょうゆ 白ごま 塩 とうがらし粉 砂糖</p> <p>八宝菜</p> <p>豚肉 干しいたけ 野菜フィオン おろししょうが うすら卵 しょうゆ 人参 はくさい 淡口しょうゆ たまねぎ チンゲンサイ 塩 たけのこ 片栗粉 こしょう</p>	<p>19</p> <p>ごはん</p> <p>米</p> <p>ハンバーグ・和風ソースかけ</p> <p>ハンバーグ おろしにんにく 片栗粉 青ねぎ 砂糖 しょうゆ おろししょうが</p> <p>きんぴら大根</p> <p>牛肉 こんにゃく しょうゆ 大根 砂糖 みりん 人参</p> <p>なめこのみそ汁</p> <p>人参 白みそ たまねぎ わかめ 削りぶし じゃがいも 赤みそ だし昆布</p>	<p>20</p> <p>ごはん</p> <p>米粉パン</p> <p>ホキのバジル風味焼き</p> <p>ホキのバジル漬</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>キャベツ 卵なしマヨネーズ ブロッコリー 塩 こしょう</p> <p>コーンスープ</p> <p>ベーコン ホールコーン 野菜フィオン たまねぎ クリームコーン 塩 人参 パセリ こしょう じゃがいも 乳・小麦なしホワイトルー</p>	<p>21</p> <p>ごはん</p> <p>米</p> <p>ヤンニョンチキン</p> <p>鶏肉(粉付き) コチュジャン 油 しょうゆ 料理酒 砂糖 ケチャップ</p> <p>チャプチェ</p> <p>豚肉 たまねぎ ごま油 おろししょうが なら しょうゆ おろしにんにく はるさめ 料理酒 人参 砂糖</p> <p>わかめスープ</p> <p>人参 ホールコーン 淡口しょうゆ たまねぎ わかめ 塩 大根 野菜フィオン こしょう</p>	<p>22</p> <p>ごはん</p> <p>米</p> <p>ひじきのりの佃煮</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>塩さけ</p> <p>筑前煮</p> <p>鶏肉 ごぼう 砂糖 たけのこ 三度豆 削りぶし 人参 こんにゃく みりん れんこん サラダ油 しょうゆ</p> <p>すまし汁</p> <p>豆腐 わかめ 淡口しょうゆ もみじ型かまぼこ みつば たまねぎ 削りぶし 料理酒 えのきたけ だし昆布 塩</p>
<p>25</p> <p>ごはん</p> <p>米</p> <p>いわしのしょうが煮</p> <p>いわしのしょうが煮</p> <p>千切大根の炒め煮</p> <p>鶏肉 油揚げ 砂糖 千切大根 三度豆 削りぶし 人参 サラダ油 しょうゆ</p> <p>豚汁</p> <p>豚肉 たまねぎ 青ねぎ ごぼう 太もやし 赤みそ 人参 小松菜 削りぶし</p>	<p>26</p> <p>シシジュシー</p> <p>米 昆布 料理酒 焼豚 しょうゆ 塩 人参</p> <p>大阪里芋コロッケ</p> <p>大阪さといもコロッケ 油</p> <p>白菜のごま和え</p> <p>はくさい 白すりごま 昆布パウダー 人参 砂糖 淡口しょうゆ</p> <p>もずくスープ</p> <p>鶏肉 えのきたけ 淡口しょうゆ 豆腐 青ねぎ 塩 人参 赤みそ こしょう たまねぎ 野菜フィオン</p> <p>パインアップルゼリー(パインアップル・シークワーサー)</p>	<p>27</p> <p>ごはん</p> <p>コッペパン</p> <p>ミートボール・ソースかけ</p> <p>豚肉団子 片栗粉 ケチャップ 砂糖 ウスターソース</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>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</p> <p>白菜のクリーム煮</p> <p>鶏肉 乳・小麦なしホワイトルー 人参 牛乳 野菜フィオン たまねぎ 粉チーズ 塩 ぶなしめじ サラダ油 はくさい じゃがいも こしょう</p>	<p>28</p> <p>ごはん</p> <p>米</p> <p>鶏肉とじゃがいものみそ焼き</p> <p>鶏肉 砂糖 料理酒 じゃがいも 赤みそ みりん</p> <p>平天とキャベツの煮びたし</p> <p>平天 サラダ油 みりん キャベツ しょうゆ</p> <p>沢煮椀</p> <p>豚肉 みつば みりん ごぼう 削りぶし 塩 人参 だし昆布 こしょう たまねぎ 淡口しょうゆ</p>	<p>29</p> <p>ごはん</p> <p>米</p> <p>小松菜まんじゅう</p> <p>小松菜まんじゅう</p> <p>三色野菜のナムル</p> <p>太もやし 白すりごま 塩 人参 ごま油 淡口しょうゆ ほうれんそう</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>豚肉 豆腐 しょうゆ おろししょうが 青ねぎ テンメンジャン おろしにんにく 赤みそ トウバンジャン たまねぎ 片栗粉 塩 人参 料理酒 野菜フィオン</p>

●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。