

# 平成28年11月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会  
岸和田市学校給食会



◇ 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

◇ 月間目標 ◇  
よくかんで味わって食べよう

火	水	木	金
<b>1</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> 米 <b>【揚げ春巻き】</b> 野菜春巻き 油 <b>【炒めピーマン】</b> ピーマン ▲キャベツ 淡口しょうゆ ●豚肉 ▲たまねぎ オイスターソース ●サラダ油 ▲干しいたけ 塩 ▲にんじん ▲にら こしょう <b>【中華スープ】</b> ●鶏肉 ▲チンゲンサイ 塩 ▲にんじん ▲えのきたけ こしょう ▲たまねぎ チキンスープ ▲太もやし 淡口しょうゆ	<b>2</b> ●【牛乳】 <b>【パーカーパン】</b> <b>【ピザソース】</b> ●ハム ▲オリーブオイル ▲バジル ▲たまねぎ ▲トマト水煮 ▲砂糖 ▲マッシュルーム水煮 ▲トマトピューレ 塩 ▲にんにく ケチャップ こしょう <b>【スライスチーズ】</b> <b>【ツナサラダ】</b> ●まぐろ油漬 ▲はくさい ▲きゅうり ●ドレッシング(フレンチ) <b>【パンキンポタージュ】</b> ●鶏肉 ▲かぼちゃ ●粉チーズ ●サラダ油 ▲チキンスープ 塩 ▲にんじん ▲かぼちゃペースト こしょう ▲たまねぎ ●牛乳	<b>3</b> 文化の日 	<b>4</b> ●【牛乳】 <b>【親子丼】</b> 米 ●かまぼこ ▲砂糖 ●鶏肉 ▲片栗粉 みりん ●卵 ▲青ねぎ 料理酒 ▲たまねぎ ●混合だし 濃口しょうゆ <b>【竹輪の磯辺揚げ】</b> ●竹輪の磯辺揚げ 油 <b>【白菜の柚子和え】</b> ▲はくさい ●昆布パウダー 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲砂糖 ▲ゆず果汁

<b>7</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> 米 <b>【ローストチキン】</b> ●鶏肉 濃口しょうゆ こしょう ▲バジル 白ワイン ▲にんにく 塩 <b>【ポテトサラダ】</b> ●じゃがいも 塩 ▲ノンエッグマヨネーズ ▲ホールコーン こしょう <b>【白菜スープ】</b> ▲はくさい ▲たまねぎ 淡口しょうゆ ●ベーコン ▲えのきたけ 塩 ▲にんじん チキンスープ こしょう	<b>8</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> 米 <b>【はたはたのから揚げ】</b> ●はたはた(粉付き) 油 <b>【わかめの和え物】</b> ●カットわかめ ●昆布パウダー 淡口しょうゆ ▲きゅうり ▲砂糖 ●まぐろ油漬 みりん <b>【だんご汁】</b> ●鶏肉 ▲さといも みりん ●白玉餅 ▲青ねぎ 塩 ▲にんじん 混合だし ▲たまねぎ 淡口しょうゆ <b>【かみかみ豆】</b> ●乾燥大豆(味付け)	<b>9</b> ●【牛乳】 <b>【コッペパン】</b> <b>【ビーフシチュー】</b> ●牛肉 ▲トマト水煮 ケチャップ ▲にんにく ▲じゃがいも 濃口しょうゆ ●サラダ油 ▲チキンスープ 濃厚ソース ▲たまねぎ ▲米粉ブラウンウ 塩 ▲にんじん ウスターソース <b>【ホットサラダ】</b> ▲キャベツ ▲ホールコーン ▲ドレッシング(醤油) <b>【ナタデココフルーツ】</b> ▲ナタデココ ▲りんご(缶) よくかんで 食べよう♪	<b>10</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> 米 <b>【揚げにらまんじゅう】</b> ●にらまんじゅう 油 <b>【こんにやくサラダ】</b> こんにやく寒天 ▲チンゲンサイ ▲ドレッシング(中華) ▲にんじん ●まぐろ油漬 <b>【豚キムチ豆腐】</b> ●豚肉 ▲たけのこ水煮 ▲砂糖 ●豆腐(鉄強化) ▲はくさい 塩 ▲土しろうが ▲白ねぎ こしょう ●サラダ油 ▲えのきたけ 濃口しょうゆ ▲干しいたけ ▲チキンスープ キムチの素 ▲にんじん 料理酒 ▲片栗粉	<b>11</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> 米 <b>【ほっけのみりん干し】</b> ●ほっけの干物(味付け) <b>【小松菜の煮浸し】</b> ●平天 ▲はくさい みりん ▲小松菜 濃口しょうゆ <b>【みそおでん】</b> ●豚肉 ▲じゃがいも ●赤みそ こんにやく ●がんもどき ●白みそ ▲にんじん ▲三度豆 濃口しょうゆ ▲だいこん 混合だし ▲砂糖
--	---	--	---	---

<b>14</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> 米 <b>【ぶりの竜田揚げ】</b> ●ぶりの竜田揚げ 油 <b>【高野豆腐の煮物】</b> ●高野豆腐 混合だし 塩 ▲にんじん ▲砂糖 ▲三度豆 淡口しょうゆ <b>【みそ汁】</b> ▲にんじん ▲しめじ ●赤みそ ▲たまねぎ ▲青ねぎ ●白みそ ●じゃがいも 混合だし	<b>15</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> 米 <b>【牛肉と大根の中華炒め】</b> ●牛肉 ▲白ねぎ オイスターソース ▲だいこん ▲ごま油 トウバンジャン ▲にんにく ▲砂糖 ▲片栗粉 ▲土しろうが 濃口しょうゆ <b>【シュウマイ】</b> ●シュウマイ <b>【中華風コーンスープ】</b> ●焼豚 ▲にんじん 淡口しょうゆ ▲たまねぎ ▲クリームコーン 塩 ▲しめじ チキンスープ こしょう	<b>16</b> ●【牛乳】 <b>【さつまいもパン】</b> <b>【あじのガーリック焼き】</b> ●あじ 塩 ▲オリーブオイル ▲ガーリックパウダー <b>【ブロッコリーのサラダ】</b> ▲ブロッコリー ▲キャベツ ▲ドレッシング(ごま) <b>【野菜の洋風煮】</b> ●フランクフルトセージ ▲キャベツ 塩 ▲にんじん ▲ホールコーン こしょう ▲たまねぎ ▲チキンスープ ●じゃがいも 淡口しょうゆ あじ 鱈	<b>17</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> 米 <b>【ささみフライ】</b> ●ささみフライ 油 濃厚ソース(小袋) <b>【野菜とじゃこの煮浸し】</b> ●干しちりめん ▲キャベツ 濃口しょうゆ ●サラダ油 ▲チンゲンサイ みりん <b>【えび団子のすまし汁】</b> ●えび団子 ▲たまねぎ 淡口しょうゆ (魚入り) ▲えのきたけ みりん ●豆腐(鉄強化) ▲みつば 塩 ▲にんじん 混合だし	<b>18</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> (毎月19日は食育の日) 米 <b>【チンジャオロースー】</b> ●豚肉 ▲たまねぎ 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ ▲にんじん 塩 料理酒 ▲たけのこ オイスターソース ▲にんにく ▲ピーマン ▲片栗粉 ▲土しろうが ▲砂糖 ●サラダ油 料理酒 <b>【きゅうりのピリ辛漬け】</b> ▲きゅうり 塩 とうがらし粉 ▲砂糖 淡口しょうゆ ▲白ごま <b>【ワンタンスープ】</b> ●ワンタンの皮 ▲はくさい 淡口しょうゆ ●焼豚 ▲しめじ 料理酒 ▲にんじん ▲にら 塩 ▲たまねぎ ▲チキンスープ こしょう ●【ヨーグルト】
---	---	--	---	---

<b>21</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> 米 <b>【コロッケ】</b> ●コロッケ 油 濃厚ソース(小袋) <b>【キャベツのサラダ】</b> ▲キャベツ ▲にんじん ▲ノンエッグマヨネーズ <b>【カレースープ】</b> ●牛肉 ▲にんじん ▲米粉カレーウ ●サラダ油 ▲かぼちゃ 濃口しょうゆ ▲たまねぎ ▲チキンスープ 塩	<b>22</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> 米 <b>【れんこんの炒め物】</b> ▲れんこん ▲ホールコーン ▲砂糖 ●焼豚 ▲サラダ油 ▲にんじん 淡口しょうゆ <b>【ほうれん草と白菜の塩ぼん酢和え】</b> ▲ほうれん草 ●昆布パウダー ●ゆず果汁 ▲はくさい ▲砂糖 ●まぐろ油漬 塩 <b>【すいとん】</b> ●すいとん ▲だいこん 混合だし ●油揚げ ▲さといも ●赤みそ ▲にんじん ▲青ねぎ ●白みそ	<b>23</b> 勤労感謝の日 <p>いつも ありがとう</p>	<b>24</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> 米 <b>【ししゃもの唐揚げ】</b> ●ししゃも(粉付き) 油 <b>【茎わかめのきんぴら】</b> ●茎わかめ ▲にんじん みりん ●牛肉 つきこんにやく 濃口しょうゆ ●サラダ油 ▲砂糖 <b>【さつまい】</b> ●豚肉 ▲太もやし 混合だし ▲にんじん ▲さつまいも ●赤みそ ▲たまねぎ ▲青ねぎ	<b>25</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> 米 <b>【鶏肉の照り焼き】</b> ●鶏肉 みりん ▲片栗粉 ▲砂糖 濃口しょうゆ <b>【キャベツのごま塩和え】</b> ▲キャベツ ▲砂糖 とうがらし粉 ▲きゅうり 塩 ▲白ごま ●昆布パウダー ▲ごま油 <b>【春雨スープ】</b> ●春雨 ▲たまねぎ 淡口しょうゆ ●焼豚 ▲チンゲンサイ 塩 ▲にんじん ▲チキンスープ こしょう
---	---	--------------------------------------	---	--

<b>28</b> ●【牛乳】 <b>【ハヤシライス】</b> 米 ▲にんじん ▲トマトピューレ ●牛肉 ▲じゃがいも ケチャップ ▲にんにく ▲マッシュルーム水煮 ウスターソース ●サラダ油 ▲チキンスープ 濃口しょうゆ 赤ワイン ▲米粉ブラウンウ 濃厚ソース ▲たまねぎ ●昆布パウダー こしょう <b>【三色ソテー】</b> ●ハム ▲キャベツ 塩 ▲ホールコーン ▲サラダ油 こしょう <b>【フルーツミックス】</b> ▲みかん(缶) ▲なし(缶) ▲ぶどう(缶)	<b>29</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> 米 <b>【いかの天ぷら】</b> ●いか(衣付き) 油 <b>【千切大根のピリ辛煮】</b> ▲千切大根 ▲ごま油 濃口しょうゆ ▲にんじん ●油揚げ ▲砂糖 ▲ピーマン チキンスープ とうがらし粉 <b>【石狩汁】</b> ●さけ ▲じゃがいも ●赤みそ ▲にんじん ▲白ねぎ ●白みそ ▲はくさい 混合だし ▲バター	<b>30</b> 30日は、全中学校定期テストのため、給食は実施いたしません。 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>文部科学省 摂取基準</th> <th>今月の平均</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (キロカロリー)</td> <td>820</td> <td>775</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (グラム)</td> <td>18~32</td> <td>27.1</td> </tr> <tr> <td>脂質 (パーセント)</td> <td>25~30</td> <td>27.3</td> </tr> </tbody> </table>		文部科学省 摂取基準	今月の平均	エネルギー (キロカロリー)	820	775	たんぱく質 (グラム)	18~32	27.1	脂質 (パーセント)	25~30	27.3
	文部科学省 摂取基準	今月の平均												
エネルギー (キロカロリー)	820	775												
たんぱく質 (グラム)	18~32	27.1												
脂質 (パーセント)	25~30	27.3												

秋も一段と深まり、紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。自然に目を向け、心も体も一息つきたいものです。

さて、11月24日は「和食の日」です。海、山、里と豊かな表情を持つ国土に育まれてきた日本の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、今、世界から注目を集めています。「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、「自然の尊重」という大きな考え方で貫かれています。「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。