



# 平成29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

校庭の木々の葉も色づき、秋の深まりを感じます。まわりの美しい自然にも目を向け、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。「和食」は、自然の恵みを生かす日本の食文化として、ユネスコ無形文化財にも登録され、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、「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。



水		木		金					
<b>1</b> ●【牛乳】 <b>【コッペパン】</b> <b>▲【いちごジャム】</b> <b>【タンダーチキン】</b> ●鶏もも肉 ●フレンヨーグルト ウスターソース 塩 カレー粉 濃口しょうゆ こしょう ケチャップ <b>【ポテトサラダ】</b> ▲ホールコーン ▲きゅうり こしょう ●じゃがいも 塩 ●ノエグマヨネーズ <b>【白菜スープ】</b> ●ベーコン ▲えのきたけ 淡口しょうゆ ▲にんじん 鶏がら 塩 ▲たまねぎ セロリ こしょう ▲はくさい ローリエ		<b>2</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> ●米 <b>【揚げ春巻き】</b> ▲野菜春巻き ●油 <b>【チンジャオロースー】</b> ●牛肉 ●サラダ油 ●砂糖 濃口しょうゆ ▲たまねぎ オイスターソース 料理酒 ▲にんじん 塩 ▲にんにく ▲たけのこ水煮 ●片栗粉 ▲土しよが ▲ピーマン		<b>3</b> <b>文化の日</b> ◇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 					
<b>6</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> ●米 <b>【豚肉と野菜の生姜炒め】</b> ●豚肉 ▲たまねぎ みりん ▲土しよが ▲太もやし 料理酒 ●サラダ油 濃口しょうゆ <b>【いかのソースかけ】</b> ●いか(粉付き) 濃厚ソース ケチャップ ●油 みりん ●砂糖 ウスターソース 濃口しょうゆ <b>【つみれ汁】</b> ●白身魚団子 ●ごぼう 混合だし ▲にんじん ▲えのきたけ ●赤みそ ▲大根 ▲青ねぎ ●▲【ブルーベリーヨーグルト】		<b>7</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> ●米 <b>【ねぎ味噌まんじゅう】</b> ●▲ねぎ味噌まんじゅう <b>【こんにやくサラダ(トレンジング和え)】</b> こんにやく寒天 ●まぐろ油漬 ●砂糖 ▲にんじん 酢 淡口しょうゆ ▲きゅうり ●サラダ油 ●昆布パウダー <b>【ちゃんこ鍋】</b> ●鶏肉 ▲はくさい ●砂糖 ●焼き豆腐 ▲白ねぎ みりん ▲にんじん ●油揚げ 淡口しょうゆ ▲大根 混合だし 濃口しょうゆ		<b>8</b> ●【牛乳】 <b>【米粉パン】</b> <b>【八宝菜】</b> ●豚肉 ▲たまねぎ 料理酒 ●むきえび ▲はくさい 濃口しょうゆ ▲土しよが ▲チンゲンサイ 塩 ●サラダ油 ▲干しいたけ こしょう ▲にんじん チキンブイオン ●片栗粉 ▲たけのこ水煮 <b>【にぎすの唐揚げ】</b> ●にぎす(粉付き) ●油 <b>【りんご】</b> 		<b>9</b> ●【牛乳】 <b>【減量ごはん】</b> ●米 <b>【のりかつおふりかけ】</b> <b>【かやくうどん】</b> ●鶏肉 ▲ぶなしめじ 淡口しょうゆ ●かまぼこ 混合だし ●うどん ▲たまねぎ みりん ▲青ねぎ ▲にんじん <b>【だし巻き卵】</b> ●だし巻き卵 <b>【きんぴらごぼう】</b> ●牛肉 ▲にんじん ●砂糖 ●サラダ油 こんにやく 濃口しょうゆ ▲ごぼう ●白ごま みりん		<b>10</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> ●米 <b>【鯖の塩焼き】</b> ●塩さば <b>【白菜とほうれん草のおひたし】</b> ▲はくさい ●昆布パウダー ●砂糖 ▲ほうれん草 淡口しょうゆ <b>【さつまい】</b> ●鶏肉 ●さつまいも 混合だし ▲たまねぎ ▲青ねぎ ●赤みそ ▲太もやし	
<b>13</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> ●米 <b>【かつおふりかけ】</b> <b>【照り焼きひじき入りハンバーグ】</b> ●ハンバーグ(ひじき入り) 濃口しょうゆ ▲えのきたけ みりん ●砂糖 ●片栗粉 <b>【野菜のごま炒め】</b> ▲にんじん ●サラダ油 みりん ▲キャベツ 濃口しょうゆ ●白ごま ▲チンゲンサイ <b>【石狩汁】</b> ●さけ ●じゃがいも ●赤みそ ●厚揚げ ▲白ねぎ ●白みそ ▲にんじん 混合だし ●バター ▲はくさい		<b>14</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>【豚肉と大根の煮物】</b> ●豚肉 ▲にんじん ●砂糖 ●サラダ油 ▲三度豆 みりん ▲大根 混合だし 濃口しょうゆ <b>【みそ汁】</b> ▲にんじん ●さいとも 混合だし ▲たまねぎ ▲青ねぎ ●赤みそ ▲はくさい ●カットわかめ		<b>15</b> ●【牛乳】 <b>【さつまいもパン】</b> <b>【肉団子の甘酢煮】</b> ●鶏肉団子 チキンブイオン ●砂糖 ▲にんじん 濃口しょうゆ 塩 ▲たまねぎ 酢 ●片栗粉 ▲たけのこ水煮 ケチャップ <b>【ハムとまよしのサラダ(トレンジング和え)】</b> ●ハム ▲きゅうり ▲太もやし ●ドレンジング(中華) <b>【中華風かきたま汁】</b> ▲にんじん チキンブイオン 淡口しょうゆ ▲たまねぎ ●片栗粉 塩 ▲ぶなしめじ ●卵 こしょう ▲クリームコーン ▲にら		<b>16</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> ●米 <b>【ビーフシチュー】</b> ●牛肉 ●じゃがいも ウスターソース ▲にんにく ▲トマト水煮 濃口しょうゆ ●サラダ油 チキンブイオン 濃厚ソース ▲たまねぎ ●米粉フランクフルト こしょう ▲にんじん ケチャップ <b>【ハニコンとチンゲンサイのソテー】</b> ●ベーコン ▲チンゲンサイ 塩 ●サラダ油 ▲キャベツ こしょう <b>【ナタデココフルーツ】</b> ▲みかん(缶) ▲ぶどう(缶) ▲ナタデココ		<b>17</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> ●米 <b>【味付けのり】</b> <b>【れんこんのはさみ揚げ】</b> ●れんこんのはさみ揚げ ●油 <b>【ツナとわかめの和え物】</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 <b>【豆乳鍋】</b> ●豚肉 ▲はくさい ●赤みそ ●焼き豆腐 ▲小松菜 ●白みそ ●油揚げ ▲白ねぎ ●豆乳 ▲にんじん ▲ぶなしめじ 濃口しょうゆ ▲大根 混合だし 塩	
<b>20</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> ●米 <b>【豚キムチ豆腐】</b> ●豚肉 ▲白ねぎ ●砂糖 ▲土しよが ▲チンゲンサイ 塩 ●サラダ油 ▲えのきたけ こしょう ▲干しいたけ ●豆腐(鉄強化) 濃口しょうゆ ▲にんじん チキンブイオン キムチの素 ▲たけのこ水煮 料理酒 ●片栗粉 ▲はくさい <b>【揚げシュウマイ】</b> ●▲シュウマイ(魚) ●油 <b>【千切大根とほうれん草のサラダ】</b> ▲千切大根 ●チキンブイオン ●砂糖 ▲ほうれん草 ●昆布パウダー ●ゆず果汁 ▲にんじん 淡口しょうゆ <b>▲【ピーチゼリー】</b> 		<b>21</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> ●米 <b>▲【つぼ漬け】</b> <b>【鮮のレモンしょうゆかけ】</b> ●さけ ●砂糖 ●片栗粉 ▲レモン果汁 濃口しょうゆ <b>【大根煮】</b> ●牛肉 ▲たけのこ水煮 ●切り昆布 ●サラダ油 ●大豆 ●砂糖 ▲にんじん こんにやく 濃口しょうゆ ▲ごぼう <b>【みそ汁】</b> ▲にんじん ▲はくさい ●カットわかめ ▲大根 ▲ぶなしめじ 混合だし ▲たまねぎ ▲青ねぎ ●赤みそ		<b>22</b> ●【牛乳】 <b>【うずまきパン】</b> <b>【白菜のクリーム煮】</b> ●ベーコン ●じゃがいも ●牛乳 ●サラダ油 ▲ぶなしめじ ●粉チーズ ▲にんじん チキンブイオン 塩 ▲たまねぎ ●米粉ホワイトルウ こしょう ▲はくさい <b>【かぼちゃコロッケ】</b> ●▲かぼちゃコロッケ ●油 <b>【ブロッコリーのサラダ】</b> ▲キャベツ ▲ブロッコリー ●ドレンジング(ごま)		<b>23</b> <b>勤労感謝の日</b> <b>いつもありがとう</b> 		<b>24</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> ●米 <b>▲【梅干し】</b> <b>【さんまのみりん干し】</b> ●さんまの干物(味付け) <b>【豚肉と野菜のみそ炒め】</b> ●豚肉 ▲たまねぎ ●赤みそ ●サラダ油 ▲太もやし 濃口しょうゆ ▲にんじん こんにやく ●砂糖 ▲キャベツ <b>【のっぺい汁】</b> ●鶏肉 ●白玉餅 みりん ▲にんじん ▲小松菜 塩 ▲大根 混合だし ●片栗粉 ●さいとも 淡口しょうゆ	
<b>27</b> ●【牛乳】 <b>【ごはん】</b> ●米 <b>【木の葉形さつま揚げ】</b> ●木の葉揚げ <b>【きゅうりのピリ辛漬け】</b> ▲きゅうり 淡口しょうゆ とうがらし粉 ●砂糖 ●ごま油 ●白ごま 塩 <b>【すきやき風煮】</b> ●牛肉 ●焼き豆腐 ▲春菊 ●サラダ油 ▲白ねぎ ●砂糖 ▲たまねぎ ▲えのきたけ 料理酒 糸こんにやく ●ふ 濃口しょうゆ ▲はくさい		<b>28</b> ●【牛乳】 <b>【カレーライス】</b> ●米 ●じゃがいも ケチャップ ●牛肉 チキンブイオン ウスターソース ▲土しよが ▲りんごピューレ 濃口しょうゆ ▲にんにく ●米粉カレールウ 濃厚ソース ●サラダ油 カレー粉 塩 ▲たまねぎ ●昆布パウダー こしょう ▲にんじん <b>【エビフライ】</b> ●▲えびフライ ●油 <b>▲【みかん】</b> 		<b>29</b> <b>全校期末テストのため 給食はありません</b>		<b>30</b> <b>全校期末テストのため 給食はありません</b> 			

※アレルギー情報はこちら <http://www.city.kishiwada.osaka.jp/soshiki/151/highschoolmeal-menu.html>

●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)

	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	782
たんぱく質 (グラム)	18~32	29.9
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 25~30	26.6

※やむを得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。  
※混合だしとは、煮干し(いわし・あじ)、さば節、かつお節、昆布、しいたけを使用しただしです。