

献立表(こんだてひょう)



2022年11月発行

岬町教育委員会 岬町立学校給食センター

日	献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)				
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他	
1 (火)	牛乳	牛乳				9 (水)	牛乳	米				
	パン	鶏肉	パン	人参・玉ねぎ	鶏ガラ・生姜		ごはん	鶏肉	里芋	人参	削り節・昆布	
	コンソメスープ		じゃがいも	キャベツ	塩・こしょう		野菜汁	赤みそ		白菜		
	豚肉の トマトソースがけ	豚肉	バター	玉ねぎ	コンソメ		白みそ	白みそ		ごぼう		
2 (水)	牛乳	牛乳				10 (木)	牛乳					
	ごはん	鶏肉	米	人参	こんにゃく		パン	あさり	じゃがいも	人参		
	関東煮	棒天ぷら	砂糖	大根	濃口しょうゆ		クラムチャウダー	ベーコン	シチュールウ	玉ねぎ		
	キャベツの しらす和え	厚揚げ		いんげん豆	みりん		鶏肉の チリソース炒め	※アレルギーフリー サラダ油	※アレルギーフリー サラダ油	パセリ		
4 (金)	牛乳	牛乳				11 (金)	牛乳	米				
	ごはん	卵		玉ねぎ	鶏ガラ・生姜		ごはん	鶏肉		ごぼう	淡口しょうゆ	
	ニラ玉スープ	鶏肉		ニラ	淡口しょうゆ		のりふで (海苔入りのすまし汁)	豆腐		人参・小松菜	塩・みりん	
	肉団子の 甘酢和え	豆腐		人参	塩		大根のべっこう煮	きざみのり	砂糖	青ねぎ	削り節・昆布	
7 (月)	牛乳	牛乳				14 (月)	牛乳	米				
	ごはん	鶏肉	米	白菜・玉ねぎ	塩・こしょう・コンソメ		ごはん	卵		青ねぎ	削り節・昆布	
	ビーフンスープ	厚揚げ	ビーフン	人参・筍	淡口しょうゆ		かき卵汁	鶏肉		えのき	淡口しょうゆ	
	厚揚げの オイスターソース炒め	豚肉	サラダ油	青ねぎ	鶏ガラ・生姜		豚肉の しょうが炒め	豚肉	砂糖	人参	玉ねぎ	酒
8 (火)	牛乳	牛乳				15 (火)	牛乳					
	パン	鶏肉	パン	白菜・玉ねぎ	塩・こしょう・コンソメ		パン	ベーコン		白菜	淡口しょうゆ	
	ちゃんぽん麺	厚揚げ	中華麺	人参・筍	淡口しょうゆ		白菜スープ		玉ねぎ	人参	鶏ガラ・生姜	
	切り干し大根の サラダ	豚肉	かまぼこ	玉ねぎ	淡口しょうゆ		鶏肉の マーメレード焼き	鶏肉	マーメレード	人参	塩・こしょう	
11月平均栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量:g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (UgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
	650	13~20%	20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
	618	14	30	2	295	76	2.3	204	0.6	0.5	25	4.3

日	献立名	料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
16 (水)	牛乳 ごはん きのこ汁 白身魚の すだち南蛮漬け	牛乳				24 (木)	牛乳 さつまいもパン 豆乳クリームうどん 五目きんぴら	牛乳			
		豆腐	米	しめじ・えのき 椎茸・人参	削り節・昆布			パン			
		油揚げ	赤みそ	玉ねぎ	削り節・昆布			さつまいも			
		ホキ	白みそ	人参	淡口しょうゆ			うどん			
17 (木)	牛乳 パン コロコロ豚のポトフ ウインナーの ケチャップ炒め チーズ	牛乳				25 (金)	牛乳 鶏ごはん みそ汁 れんこんの 落とし揚げ みかん	牛乳			
		豚肉	パン	かぶ・玉ねぎ 人参・キャベツ	塩・こしょう コンソメ			鶏肉	米	ごぼう	淡口しょうゆ
		ウインナー	サラダ油	セロリ	淡口しょうゆ 鶏ガラ・生姜			わかめ・油揚げ	サラダ油	人参・椎茸	塩・削り節
		チーズ		玉ねぎ 人参 青ピーマン	ケチャップ ウスターソース 塩			赤みそ・白みそ		人参・小松菜	削り節・昆布
18 (金)	牛乳 秋野菜の カレーライス コーンサラダ (パンパンジー・ドレッシング)	牛乳				28 (月)	牛乳 ごはん けんちん汁 さんまの筒煮 ぶどうゼリー	牛乳			
		豚肉	さつまいも	玉ねぎ	デミグラスソース			鶏肉	米	ごぼう	こんにやく
			カレールー	ごぼう	ウスターソース			豆腐		大根・人参	削り節・昆布
			※アレルギーフリー サラダ油	人参	濃口しょうゆ					青ねぎ	淡口しょうゆ
21 (月)	牛乳 ごはん すまし汁 鶏つくねの 照り焼き キャベツのゆかり和え	牛乳				29 (火)	牛乳 パン チキンとトマトの シチュー イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)	牛乳			
		豆腐	米	えのき・人参	淡口しょうゆ			鶏肉			
		かまぼこ	麩	大根・青ねぎ	塩・みりん			じゃがいも	パン	人参	ウスターソース
		鶏肉	金時豆・砂糖	人参	削り節・昆布			ハヤシルウ		玉ねぎ	濃口しょうゆ
22 (火)	牛乳 パン ミートボールの コンソメ煮 白菜の和風サラダ (ゆずドレッシング)	牛乳				30 (水)	牛乳 ごはん 豚汁 がね (さつまいものかき揚げ)	牛乳			
		豚肉	パン	玉ねぎ	塩・こしょう			エビ	米	ごぼう	こんにやく
		鶏肉	パン粉	人参	コンソメ			たこ		白菜	削り節・昆布
		削り節	じゃがいも	キャベツ	淡口しょうゆ			大豆・枝豆		もやし	淡口しょうゆ

「和食;日本人の伝統的な食文化」
世界からも注目されています!

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。
この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という
日本人が昔から大切にしてきた精神や慣習も意味しています。



☆レシピ紹介☆ 給食は、11月21日に和食献立を提供します!

子どもに食べてほしい食材「豆類・海藻類」入り「鶏つくねの照り焼き」

- 材料(8~10個)
(つくね)
・鶏ミンチ: 300g
・ひじき: 4g
・ミックスピーズ: 40g
(お好みの豆で)
・人参: 1/5本
・玉ねぎ: 大1/2個
・塩: 少々
・片栗粉: 大さじ2
- (照り焼きタレ)
・濃口しょうゆ: 大さじ2
・酒: 大さじ1
・砂糖: 大さじ2
・みりん: 大さじ1
- 作り方
①人参、玉ねぎをみじん切りにする。
タレの調味料をあわせる。
②つくねの材料をボウルに入れこねる。
③食べやすい大きさに丸める。
④フライパンにサラダ油を熱し、③を焼く。
⑤肉に火が通ったら、タレを加えからめる。
- ・サラダ油: 適量

(一社)和食文化国民会議・制定