

11月 献立表(こんだてひょう)



2023年11月発行

岬町教育委員会 岬町立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)				日	こんだてめい 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 (水)	牛乳	牛乳				9 (木)	牛乳						
	ごはん	米			さつまいもパン		パン・さつまいも						
	野菜汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	人参・ごぼう 大根・もやし 白菜・青ねぎ	けず ぶし こんぶ 削り節・昆布	ちゃんぼん麺		豚肉 かまぼこ	中華麺	しいたけ 人参・もやし 玉ねぎ・青ねぎ	とり しょうが 鶏ガラ・生姜 淡口しょうゆ みりん			
	さばの生姜煮	さば	砂糖	しょうが 生姜	切り干し大根の サラダ		ツナ	白ごま マヨネーズ ※卵なし 和えています	切り干し大根	きゅうり 人参			
	ブック メニュー スイートポテト		さつまいも 砂糖・水あめ なたね油		みりん 塩								
2 (木)	牛乳	牛乳			10 (金)	牛乳	牛乳						
	パン	パン				ごはん	油揚げ 豆腐 赤みそ・白みそ	米	しめじ えのき しいたけ 人参 大根 青ねぎ	けず ぶし こんぶ 削り節・昆布			
	コンソメスープ	鶏肉	じゃがいも	人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ		きのこ汁							
	新 豚肉の 彩りソースがけ	豚肉	サラダ油	たまご 玉ねぎ・なす 赤・黄パプリカ ミニトマト(加熱) いんげん豆 にんにく		いわしの 南蛮漬け	いわし	でんぷん 米油 砂糖	玉ねぎ 人参 赤パプリカ	こいくち 濃口しょうゆ 酢			
6 (月)	牛乳	牛乳			13 (月)	牛乳	牛乳						
	ごはん	米				秋野菜の カレーライス	豚肉	さつまいも カレールウ ※アレルギーフリー サラダ油	たまご 玉ねぎ ごぼう 人参 れんこん りんごピューレ	デミグラスソース ウスターソース 濃口しょうゆ 塩・こしょう			
	ビーフンスープ	鶏肉	ビーフン	白菜 玉ねぎ 人参 ゆかり 青ねぎ		コーンサラダ (パンバンジードレッシング)							
	厚揚げの オイスターソース炒め	厚揚げ 豚肉	サラダ油 砂糖	小松菜 しめじ 玉ねぎ 人参				ドレッシング ※卵なし 別付け	コーン きゅうり キャベツ				
7 (火)	牛乳	牛乳			14 (火)	牛乳	牛乳						
	パン	パン				パン	パン	玉ねぎ 人参 キャベツ セロリ	塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ とり しょうが 鶏ガラ・生姜				
	クラムチャウダー	あさり ベーコン	じゃがいも シチュールウ ※アレルギーフリー サラダ油	人参 玉ねぎ パセリ		ミートボールの コンソメ煮	豚肉 鶏肉	パン粉 じゃがいも					
	ポークビーンズ チーズ	大豆 豚肉	砂糖 サラダ油	たまご 玉ねぎ 人参		マカロニの 彩りソテー	ウインナー	マカロニ サラダ油	人参 青ピーマン マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース 塩			
8 (水)	牛乳	牛乳			15 (水)	牛乳	牛乳						
	ごはん	米				ごはん	米						
	関東煮	鶏肉 棒天ぷら 厚揚げ	じゃがいも 砂糖	人参 大根 いんげん豆		かぶのとりみ汁	鶏肉 油揚げ	でんぷん	かぶ 人参 小松菜 えのき	けず ぶし こんぶ 削り節・昆布 淡口しょうゆ 塩・みりん			
	キャベツの しらす和え	ちりめんじゃこ	砂糖	キャベツ きゅうり		鮭の塩焼き	鮭			塩 酢			
	野菜と雑穀の かみかみふりかけ	※ちりめんじゃこは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲しています。				大根おろし		大根	淡口しょうゆ				
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)	
学校給食摂取基準		650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
11月平均栄養量		619	14	30	2.1	302	77	2.2	201	0.6	0.5	25	4.6

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						
16 (木)	牛乳	牛乳				24 (金)	牛乳				和食 献立	牛乳					
	パン	鶏肉	パン	白菜・人参	淡口しょうゆ		ご飯	豆腐	米	えのき・人参		淡口しょうゆ	すまし汁	かまぼこ	麩	大根・青ねぎ	塩・みりん
	白菜スープ		春雨	玉ねぎ・もやし	塩・こしょう					日本人が発見した「うま味」		鶏ガラ・生姜					
	ポークチョップ	豚肉	砂糖	青ねぎ	鶏ガラ・生姜												
ブロッコリー		でんぷん	玉ねぎ	塩・こしょう													
	ブロッコリー			ブロッコリー													
17 (金)	牛乳	牛乳				27 (月)	牛乳				和食 献立	牛乳					
	鶏ご飯	鶏肉	米	ごぼう	淡口しょうゆ		ご飯	卵	米	玉ねぎ		鶏ガラ・生姜					
	わかめのみそ汁	わかめ・油揚げ	サラダ油	人参・椎茸	塩・削り節							ニラ	濃口しょうゆ				
	れんこんの落とし揚げ	エビ豆腐	でんぷん	れんこん	塩・こしょう							肉団子の甘酢和え					
みかん		ごま油	玉ねぎ	いんげん豆													
		米油	人参	みかん(生)													
20 (月)	牛乳	牛乳				28 (火)	牛乳				和食 献立	牛乳					
	ご飯	卵	米	青ねぎ	削り節・昆布		パン	豚肉	じゃがいも	玉ねぎ		塩・こしょう					
	かき卵汁	鶏肉		えのき	淡口しょうゆ					人参		コンソメ					
	豚肉の生姜炒め	豚肉	砂糖	生姜	酒		コロコロ豚のポトフ	豚肉	パン粉	玉ねぎ		塩・こしょう					
味付海苔	のり	サラダ油	キャベツ	濃口しょうゆ				砂糖	青・赤ピーマン	濃口しょうゆ							
		砂糖	赤・青ピーマン	しょうゆ・とうがらし					れんこん	酢							
21 (火)	牛乳	牛乳				29 (水)	牛乳				和食 献立	牛乳					
	パン	鶏肉	パン	人参	淡口しょうゆ		ご飯	鶏肉	米	ごぼう		こんにゃく					
	豆乳クリームうどん	豆乳	うどん	ほうれん草	削り節・昆布					人参		大根	淡口しょうゆ				
	五目金平	牛肉・豚肉	砂糖	玉ねぎ	塩		けんちん汁	豆腐		生姜		青ねぎ	濃口しょうゆ				
マーガリン	ちくわ	白ごま	大根						さんま	みりん・酒							
	ひじき	サラダ油	ごぼう	人参					昆布	濃口しょうゆ							
	マーガリン		人参	こんにゃく					砂糖	酢・酒							
22 (水)	牛乳	牛乳				30 (木)	牛乳				和食 献立	牛乳					
	ご飯	豚肉	米	人参・白菜	こんにゃく		パン	鶏肉	パン	じゃがいも		人参	ケチャップ				
	豚汁	厚揚げ		もやし	削り節・昆布					ハヤシルウ		玉ねぎ	ウスターソース				
	がね	赤みそ・白みそ		ごぼう			トマトとチキンのシチュー			※アレルギーフリー		マッシュルーム	濃口しょうゆ				
		天ぷら粉	さつまいも	淡口しょうゆ					※アレルギーフリー	トマト(缶)							
		米油	人参	塩					サラダ油								
		砂糖	ニラ						ドレッシング	きゅうり							
									※卵なし	キャベツ							
									別付け								



「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、料理のことでなく、「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。



(一社)和食文化国民会議・制定

☆レシピ紹介☆ <おいしい煮魚をご家庭でも！>

給食で登場する煮魚(生姜煮・味噌煮・梅煮)の煮汁レシピを大公開！

使う魚は、サバ、イワシ、カツオ、ブリなどお好みで。沸騰した煮汁に魚を入れてクッキングシートなどで落とし蓋を。中火で5分～15分、魚の中心まで火が通ったら完成！

(生姜煮)切り身4切れあたり
生姜(せん切り)大さじ1、酒小さじ1、みりん小さじ1、濃口しょうゆ小さじ2、砂糖大さじ1、水150cc

(味噌煮)切り身4切れあたり
生姜(せん切り)大さじ2、酒大さじ1/2、みりん小さじ1/2、濃口しょうゆ小さじ1/3、砂糖大さじ1、みそ大さじ1+1/2、水150cc

(梅煮)切り身4切れあたり
生姜(せん切り)小さじ1、酒大さじ1/2、みりん大さじ1、濃口しょうゆ大さじ1、砂糖大さじ2、梅肉大さじ1、水150cc