



11月

献立表(こんだてひょう)



2024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 (金)	牛乳	牛乳				11 (月)	牛乳	牛乳					
	ご飯		米				ご飯		米				
	かきたま汁	鶏肉 卵		人参、えのき 白菜 青ねぎ	削り節、昆布 淡口しょうゆ 塩、みりん		ビーフンスープ	鶏肉	ビーフン	チンゲン菜 人参、大根 しいたけ 玉ねぎ、青ねぎ	削り節、昆布 淡口しょうゆ みりん 塩		
	豚肉の 生姜炒め	豚肉	サラダ油 砂糖	生姜 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン キャベツ	酒 濃口しょうゆ		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 エリンギ 玉ねぎ 人参	塩、こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 酒		
5 (火)	牛乳	牛乳				12 (火)	牛乳	牛乳					
	パン		パン				パン		パン				
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	人参、キャベツ 玉ねぎ、パセリ 生姜	鶏ガラ、塩 こしょう、コンソメ 淡口しょうゆ		ミートボールの トマト煮	豚肉 鶏肉	砂糖 パン粉 サラダ油	玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ 生姜、トマト缶	コンソメ、鶏ガラ 塩、こしょう 淡口しょうゆ ケチャップ ウスターソース		
	豚肉のトマト ソースがけ	豚肉	バター 砂糖	玉ねぎ トマト缶 しめじ にんにく	塩、こしょう 酒 濃口しょうゆ		さつまいもサラダ	ハム	さつまいも マヨネーズ ※卵なし 和えています	きゅうり 人参			
6 (水)	牛乳	牛乳				13 (水)	牛乳	牛乳					
	鶏ご飯	鶏肉	米 サラダ油	ごぼう、人参 しいたけ	しょうゆ、昆布 酢、みりん、塩 混合節エキス (小麦、そば、大豆)		ご飯 野菜汁	鶏肉 赤みそ 白みそ		人参、大根 ごぼう しめじ 青ねぎ	削り節、昆布		
	かす汁	豚肉 きざみ揚げ 赤みそ、白みそ		大根 人参 青ねぎ	こんにゃく、酒粕 削り節、昆布		サバの生姜煮	さば	砂糖	生姜	酒 みりん 濃口しょうゆ		
	れんこんの 落とし揚げ	豆腐 エビ	ごま油 米油 片栗粉	玉ねぎ、れんこん 人参 いんげん	塩、こしょう		スイートポテト		さつまいも 砂糖、サラダ油		みりん 塩		
7 (木)	牛乳	牛乳				14 (木)	牛乳	牛乳					
	パン		パン				パン		パン				
	クラムチャウダー	あさり ベーコン	じゃがいも サラダ油 シチュールウ *アレルギーフリー	人参 玉ねぎ パセリ			豆乳クリーム うどん	鶏肉 豆乳 白みそ	うどん	人参、玉ねぎ 小松菜 大根	淡口しょうゆ 削り節、昆布 塩		
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	サラダ油 砂糖	玉ねぎ 人参	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 塩、こしょう		五目きんぴら	豚肉 ちくわ ひじき	砂糖 白ごま サラダ油	ごぼう 人参	こんにゃく みりん 酒 濃口しょうゆ		
8 (金)	牛乳	牛乳				15 (金)	牛乳	牛乳					
	ご飯		米				ご飯		米				
	関東煮	鶏肉 厚揚げ 棒天ぷら	じゃがいも 砂糖	人参 大根	こんにゃく、みりん 濃口しょうゆ 削り節、昆布		かぶのとりみ汁	厚揚げ	片栗粉	かぶ 人参 小松菜 えのき	削り節、昆布 淡口しょうゆ 塩 みりん		
	ちりめんあえ	ちりめんじゃこ	砂糖	小松菜 人参、きゅうり	酢		鮭の塩焼き 大根おろし	鮭		大根	塩 酢 淡口しょうゆ		
いい歯の日		※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。											
野菜と雑穀の かむふりかけ			煎り米・ひえ 砂糖・じゃがいも でんぷん・キヌア	青菜・モロヘイヤ トマト・かぼちゃ とうもろこし									
小学生		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
月平均栄養量		613	15	30	2	300	65	2.4	185	0.6	0.5	21	4.1

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					
18 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳				26 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳								
	ごはん		こめ				パン		パン							
	秋野菜カレー	豚肉	さつまいも サラダ油 カレールウ *アレルギーフリー	なす、玉ねぎ れんこん 人参 青ピーマン りんごピューレ	ウスターソース デミグラスソース 濃口しょうゆ 塩、こしょう		チキンとトマトの シチュー	鶏肉	じゃがいも ハヤシルウ *アレルギーフリー サラダ油	人参、玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ					
	コーンサラダ (棒棒鶏ドレ)		ドレッシング *卵なし、別付け	きゅうり キャベツ コーン			イタリアンサラダ (イタドレ)	エビ タコ	ドレッシング *卵なし、別付け	きゅうり キャベツ						
19 (火)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳				27 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳								
	パン		パン				ごはん		こめ							
	白菜スープ	鶏肉	はるさめ 春雨 小松菜	白菜 玉ねぎ 青ねぎ 人参、生姜	鶏ガラ 淡口しょうゆ 塩、こしょう		中華スープ	わかめ 豆腐		もやし 青ねぎ 人参 玉ねぎ、生姜	鶏ガラ 淡口しょうゆ コンソメ 塩、こしょう					
	トンテキ	豚肉	砂糖	にんにく	塩、こしょう、みりん ウスターソース 濃口しょうゆ		肉団子の 甘酢炒め	豚肉 鶏肉	パン粉 米油、砂糖 サラダ油 片栗粉	玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン れんこん	塩、こしょう 濃口しょうゆ 酢					
20 (水)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳				28 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳								
	ごはん		こめ				パン		パン							
	きのこのみそ汁	きざみ揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ 鶏肉		しめじ えのき しいたけ 大根 人参、青ねぎ	削り節 昆布		コロコロ豚の ポトフ	豚肉		玉ねぎ、生姜 人参、しめじ キャベツ セロリー	塩、こしょう コンソメ 淡口しょうゆ 鶏ガラ					
	いわしの南蛮漬	いわし	片栗粉 米油 砂糖	玉ねぎ 人参	濃口しょうゆ 酢		マカロニ ナポリタン	フランク	サラダ油 マカロニ	玉ねぎ 人参 青ピーマン	ケチャップ ウスターソース 塩					
21 (木)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳				29 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳								
	パン		パン				ごはん		こめ							
	ちゃんぽん麺	豚肉	ちゃんぽん麺	人参、玉ねぎ キャベツ もやし、生姜 青ねぎ	淡口しょうゆ みりん コンソメ 鶏ガラ		けんちん汁	鶏肉 豆腐		ごぼう 大根 人参 青ねぎ	こんにゃく、昆布 削り節、みりん 淡口しょうゆ、酒 濃口しょうゆ					
	切り干し大根の サラダマヨ	ツナ	マヨネーズ ※卵なし	きゅうり 人参 切り干し大根	塩、こしょう		サンマの筒煮	サンマ	砂糖	生姜	昆布 濃口しょうゆ 酢、酒					
22 (金)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳				 「和食」を見直そう! 「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？　ここである「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた『自然の尊重』という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。 家庭で実践したい「和食」の取り組み 食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う  はしを正しく使って食べる  ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる  伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる  旬の食べ物を味わう 										
	ごはん		こめ									鶏肉				
	豚汁	豚肉 厚揚げ 赤みそ 白みそ		人参、青ねぎ 白菜 ごぼう もやし	こんにゃく 削り節 昆布							サンマ				
	さつまいもの かき揚げ(がね)		さつまいも 天ぷら粉 米油、砂糖	人参 玉ねぎ にら	塩 淡口しょうゆ							ラ・フランスゼリー		砂糖	洋ナシピューレ	
25 (月)	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳				 家庭で実践したい「和食」の取り組み 食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う  はしを正しく使って食べる  ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる  伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる  旬の食べ物を味わう 										
	ごはん		こめ									鶏肉				
	すまし汁	鶏肉 豆腐	焼き蒲鉾	えのき 人参 玉ねぎ、青ねぎ	淡口しょうゆ 塩、みりん 削り節、昆布							鶏肉				
	鶏つくねの 照り焼き	鶏肉 ひじき	サラダ油 片栗粉 砂糖	人参 玉ねぎ 枝豆	濃口しょうゆ 酒、塩 みりん							鶏肉				
	キャベツのゆかり和え			キャベツ	ゆかり							鶏肉				