

令和4年 11月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

中学校

| 実施日 | 特別献立の日 | 献立名 | ①主に体の組織をつくる食品 | | ②主に体の調子を整える食品 | | ③主にエネルギーになる食品 | | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | お知らせ |
|------|--------|--|----------------|----------------------------|-------------------------|--|-----------------------------------|---------------------------|-------------------------|---|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| | | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物・きのこ | 米・パン・めん いも・砂糖 | 油脂・種実 | | |
| 1/火 | | りんごパン ソーセージと野菜のスープ煮 ミートボールのケチャップ煮(3) 野菜のドレッシング和え(コールスロドレッシング) | 牛乳 | ウインナー とり肉 | にんじん、パセリ にんじん | りんご 玉ねぎ、とうもろこし、白菜 玉ねぎ キャベツ、きゅうり | パン じゃが芋 | | 831 30.4 | |
| 2/水 | | ごはん ワンタンスープ ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) *ヨーグルト | 牛乳 | ベーコン 豚肉、卵 | にんじん、ねぎ ほうれん草 | 玉ねぎ、きくらげ、キャベツ にんにく、しいたけ もやし | 米 ワンタンの皮 砂糖 | | 768 31.4 | 具をごはんにのせて、 ビビンバにして食べま しょう。 |
| 4/金 | | ごはん 大豆ととり肉のみそ煮 れんこんのはさみ揚げ もやしのごまじょうゆ和え | 牛乳 | とり肉、大豆、みそ とり肉 | にんじん | しょうが、大根、グリーンピース れんこん もやし、きゅうり、にんにく | 米 こんにゃく、砂糖 パン粉、小麦粉 | 菜種油 ごま油、ごま | 821 30.2 | |
| 7/月 | | さつま芋ごはん お吸い物 かかれいフライ(ソース) れんこんのきんぴら | 牛乳 | かまぼこ、豆腐 かかれい 豚肉 | にんじん、ほうれん草 | えのきたけ、なめこ れんこん | 米、さつま芋 パン粉、小麦粉 | 菜種油 ごま、ごま油 | 757 30.1 | |
| 8/火 | | ごはん じゃが芋の含め煮 うずら卵のスパイシーいため みかん | 牛乳 | とり肉、はんぺん ベーコン、うずら卵 | にんじん、さやいんげん にんじん | | 米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖 砂糖 | | 835 28.6 | |
| 9/水 | | ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 栗コロッケ 小松菜とあさりの和え物 | 牛乳 | 豚肉、ちくわ、高野豆腐 | にんじん、さやいんげん | しいたけ、玉ねぎ | 米 こんにゃく、砂糖、でん粉 じゃが芋、パン粉、小麦粉 | 菜種油、栗 | 848 30.4 | |
| 10/木 | | ごはん 豚肉ときのこのカレー ツナポテト フルーツゼリーミックス | 牛乳 | 豚肉 まぐろ | にんじん パセリ | とうもろこし パイナップル、桃 | 米 じゃが芋 いちごゼリー | カレールウ | 783 24.5 | |
| 11/金 | | ごはん とり団子と野菜の含め煮 いわしの梅煮 切り干し大根のハリハリ漬け | 牛乳 | とり団子 いわし ベーコン | にんじん、ねぎ にんじん | しめじ、白菜 梅 切り干し大根、キャベツ | 米 じゃが芋 砂糖 | ごま油 | 781 29.9 | |
| 14/月 | | ごはん チンゲンサイと豆腐の中華煮 えびしゅうまい(3) 茎わかめのいため煮 | 牛乳 | 豚肉、豆腐 たら、えび | にんじん、チンゲンサイ にんじん | しょうが、玉ねぎ、きくらげ、たけのこ 玉ねぎ | 米 砂糖、でん粉 しゅうまいの皮 | ごま油、ごま | 772 32.3 | |
| 15/火 | | 愛知のツイストパン さつま芋のクリームシチュー オムレツ(ケチャップ) ハニーレモンサラダ | 牛乳 | とり肉 卵 | にんじん | 玉ねぎ、グリーンピース とうもろこし、キャベツ、レモン | パン さつま芋 | バター、ホワトルウ | 835 28.1 | |
| 16/水 | ◎ | かみかみ井 (ごはん・かみかみ井の具) つくねと野菜のさっぱり煮 りんご | 牛乳 | 豚肉 とり団子 | にんじん にんじん、ねぎ | ごぼう、れんこん、エリンギ、メンマ 大根、えのきたけ、しょうが、白菜 りんご | 米 砂糖、でん粉 | ごま、ごま油 | 748 28.4 | かみかみ井は今月の かみかみ献立です。 具をごはんにのせて 食べましょう。 |
| 17/木 | | ごはん 卵汁 さばのおかか煮 小松菜のごま和え | 牛乳 | 豆腐、卵、とり肉 わかめ さば、かつお節 | にんじん、ねぎ 小松菜 | 白菜 キャベツ | 米 でん粉 | ごま油 ごま | 739 28.7 | |
| 18/金 | ◇ | むらさき麦ごはん 生揚げと里芋の豚汁 さけとキャベツのカツ きゅうりともやしのなめたけ和え 鬼まんじゅう | 牛乳 | 豚肉、生揚げ、みそ さけ | にんじん、ねぎ | キャベツ きゅうり、もやし、えのきたけ | 米、むらさき麦 里芋 パン粉、小麦粉 | 菜種油 | 867 29.7 | 秋を味わう学校給食 の日の献立です。 |
| 21/月 | | ごはん 大根と豚肉の煮物 納豆 野菜とひじきのサラダ | 牛乳 | 豚肉、生揚げ 納豆 まぐろ | にんじん、さやいんげん にんじん、小松菜 | 大根、玉ねぎ キャベツ | 米 こんにゃく、砂糖、でん粉 | ごま、菜種油 | 766 32.0 | |
| 22/火 | | 岡崎肉みそうどん (白玉うどん・岡崎肉みそあん) ほぎの米粉フライ キャベツの青じそ和え | 牛乳 | 豚肉、みそ ほぎ | にんじん、ねぎ しそ | たけのこ、玉ねぎ、しいたけ キャベツ | 米 白玉うどん 砂糖、でん粉 米粉 | 菜種油 | 758 32.7 | |
| 24/木 | | ごはん じゃが芋入り親子煮 レバーと大豆のごまがらめ みかん | 牛乳 | とり肉、かまぼこ、卵 大豆、とりレバー | にんじん、さやいんげん | 玉ねぎ みかん | 米 じゃが芋、砂糖 でん粉、砂糖 | 菜種油、ごま | 865 33.8 | |
| 25/金 | ■ | ごはん 生揚げとぎんなんのうま煮 さわらの梅風味焼き おひたし | 牛乳 | とり肉、生揚げ 昆布 | にんじん | 白菜 梅 もやし | 米 こんにゃく、砂糖 | ぎんなん | 776 37.7 | 今月の食べて学ぼう 献立です。詳細は下 記の二次元コードから 確認できます。 |
| 28/月 | ★ | スライスパン コーンスープ スラッピージョー ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング) ココア牛乳の素 | 牛乳 | ベーコン 牛肉、豚肉 | にんじん、パセリ | 玉ねぎ、とうもろこし 玉ねぎ ごぼう、枝豆 | パン じゃが芋 砂糖、パン粉 | バター、ホワトルウ ドレッシング | 869 32.3 | 常磐南小学校のリク エストランチです。 |
| 29/火 | ★ | ごはん 沢煮わん いかフライのレモンじょうゆ煮 ブロッコリーのおかか和え *抹茶プリン | 牛乳 | 豚肉 いか かつお節 | にんじん、三つ葉 ブロッコリー | ごぼう、しいたけ、たけのこ、大根 レモン | 米 パン粉、小麦粉、砂糖 砂糖 | 菜種油 | 778 29.0 | 竜海中学校のリクエ ストランチです。 |
| 30/水 | | ごはん だんご汁 豆腐ハンバーグのごまじょうゆかけ マンチンサラダ(野菜いっぱいドレッシング) | 牛乳 | とり肉、みそ 豆腐、とり肉 かにかまぼこ | にんじん、ねぎ | 大根、ごぼう、しめじ 玉ねぎ キャベツ | 米 白玉団子 砂糖、でん粉 | ごま こんにゃく ごま油、ドレッシング | 742 28.2 | |

★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 食べて学ぼう献立 ◇ 秋を味わう学校給食の日 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品

* 業者配送 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。)

材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。

岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツを使用していません。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

平均 797 給食回数 20回

平均 30.4

新米の季節になりました

秋になり、今年収穫されたばかりの新米が店頭に出始めています。新米は収穫されてから、その年の12月31日までに精米されたお米のことをいいます。つやがあり、水分が多くもちもちとして、香りがよいのが特徴です。給食では、11月中旬から新米に切り替わる予定です。

? - ? - どんなお米? あいちのかおりSBL

給食のお米は岡崎産の「あいちのかおりSBL」を使っています。

名前の由来：愛知で誕生し、香りがよいことから

SBL：お米の病気や害虫に強い性質

特徴：甘く、大粒で食べ応えがあり、冷めてもおいしい

今日の
おすすめレシピ
生揚げと
ぎんなんのうま煮
ごちそう
↓

