

令和5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/水		ごはん じゃが芋と豚肉の煮物 納豆 ほうれん草のごま和え	牛乳	牛乳	豚肉 納豆	にんじん ほうれん草	玉ねぎ、グリーンピース もやし	米 こんにゃく、じゃが芋、砂糖 砂糖	ごま	770 29.3	
2/木		ごはん なめこのみそ汁 ハムとチーズのはさま揚げ ブロッコリーのおかか和え	牛乳	牛乳	豆腐、油揚げ、みそ ハム	にんじん、ねぎ チーズ	玉ねぎ、なめこ 玉ねぎ	米 パン粉、小麦粉 砂糖	菜種油	809 28.8	
6/月	◎	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 厚焼き卵 れんこんサラダ(マヨネーズ)	牛乳	牛乳	豚肉、ちくわ、高野豆腐 卵	にんじん、さやいんげん ハム	しいたけ、玉ねぎ れんこん、枝豆	米 こんにゃく、砂糖、でん粉	マヨネーズ	852 37.1	れんこんサラダは 今月のかみかみ献立 です。
7/火	★	ごはん カレーシチュー とり肉の竜田揚げ フルーツゼリーミックス	牛乳	牛乳	豚肉 とり肉	にんじん にんじん	玉ねぎ、グリーンピース 玉ねぎ、グリーンピース	米 じゃが芋 でん粉	カレールー 菜種油	931 30.8	岩津中学校のリクエ ストラランチです。
8/水		ごはん たぬき汁 さけの塩焼き 大豆とひじきのカラフルいため さつま芋と栗のタルト	牛乳	牛乳	豆腐 さけ	にんじん、ねぎ にんじん、小松菜	しょうが、ごぼう、えのきたけ、しいたけ とうもろこし、にんにく	米 こんにゃく	ごま油 オリーブオイル	778 31.2	
9/木		スライスパン(2) パンプキンスープ ハンバーグ 野菜ソテー いちごジャム	牛乳	牛乳	ベーコン とり肉、豚肉	にんじん、かぼちゃ、パセリ にんじん	玉ねぎ 玉ねぎ	米 じゃが芋	バター、ホワトルウ 菜種油	849 31.5	
10/金		ごはん 五目煮 お好みはんぺん 野菜の塩こうじいため	牛乳	牛乳	豚肉、生揚げ 魚すり身	にんじん、さやいんげん あおさ	玉ねぎ キャベツ	米 じゃが芋、砂糖	キャベツ、もやし	785 30.2	
13/月		ごはん 親子煮 レバーとさつま芋のアーモンド和え みかん	牛乳	牛乳	とり肉、かまぼこ、卵 とりレバー	にんじん、ねぎ	玉ねぎ	米 砂糖	でん粉、さつま芋、砂糖 菜種油、アーモンド	885 31.5	
14/火		りんごパン クリームシチュー ミートボールのケチャップ煮(3) コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	牛乳	牛乳	とり肉 とり肉	にんじん にんじん	玉ねぎ、グリーンピース 玉ねぎ	米 じゃが芋	バター、ホワトルウ ドレッシング	920 34.2	
15/水		ごはん 豆腐のオイスターソースいため 春巻き 切り干し大根の中華煮 *杏仁豆腐	牛乳	牛乳	豚肉、豆腐 豚肉	にんじん、ねぎ にんじん	しょうが、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ もやし、キャベツ	米 砂糖、でん粉	ごま油 菜種油	908 30.5	
16/木	■	むらさきまごはん 煮みそ いわしのしょうが煮 なすのおかかぼん酢いため	牛乳	牛乳	豚肉、みそ、はんぺん いわし	にんじん、ねぎ にんじん	大根、白菜 しょうが	米、むらさきま こんにゃく、里芋、砂糖	ごま油	793 29.5	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。
17/金	◇	ごはん アルファベットスープ 大豆パワーで栄養満点!ヘルシー八丁チリコンカン 野菜のドレッシング和え(フレンチドレッシング)	牛乳	牛乳	ベーコン とり肉、大豆、みそ	小松菜 にんじん、トマト にんじん	玉ねぎ、とうもろこし にんにく、玉ねぎ、なす キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋、マカロニ 砂糖	オリーブオイル ドレッシング	769 26.3	今月の特別献立です。 詳細については、下記の 記事を参照してください。
20/月		ごはん すまし汁 栗コロッケ れんこんと豚肉のみそいため	牛乳	牛乳	とり肉、かまぼこ、豆腐 豚肉、みそ	にんじん、ほうれん草	玉ねぎ、えのきたけ れんこん	米 じゃが芋、パセリ、小麦粉 砂糖	菜種油、栗 ごま油	816 28.3	
21/火		ごはん 生揚げとぎんなんのうま煮 さんまのみそ煮 キャベツのカラフル和え	牛乳	牛乳	とり肉、生揚げ さんま、みそ	にんじん 野菜ふりかけ	白菜 キャベツ	米 こんにゃく、砂糖	ぎんなん ごま	836 39.0	
22/水	★	五目うどん (白玉うどん、五目うどんのつゆ) 野菜かき揚げ たくあん和え 抹茶大豆	牛乳	牛乳	とり肉、油揚げ、かまぼこ 大豆	にんじん、ねぎ にんじん、春菊	玉ねぎ、しいたけ 玉ねぎ	米 でん粉 小麦粉	菜種油 ごま	841 27.3	南中学校のリクエ ストラランチです。
24/金		八丁みそ豚丼 (ごはん、八丁みそ豚丼の具) かきたま汁 みかん	牛乳	牛乳	豚肉、みそ とり肉、かまぼこ、卵	にんじん、ねぎ わかめ にんじん	しょうが、玉ねぎ、えのきたけ しいたけ、玉ねぎ みかん	米 こんにゃく、砂糖 でん粉		751 31.2	具をごはんのにのせて、 八丁みそ豚丼にして 食べましょう。
27/月		ごはん 肉団子のインド煮 オムレツ りんご	牛乳	牛乳	肉団子 卵	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ	米 じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ	814 27.1	
28/火		ごはん わかめスープ ジャンボ揚げぎょうざ 野菜のごまじょうゆ和え	牛乳	牛乳	豚肉、豆腐 豚肉		とうもろこし、メマ、えのきたけ、白菜 玉ねぎ	米 ぎょうざの皮	菜種油 ごま、ごま油	743 24.4	
29/水		ごはん 冬野菜と豚肉の中華煮 しゅうまい(3) もやしとメンマのいため物 キャンディチーズ(3)	牛乳	牛乳	豚肉 豚肉	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、玉ねぎ、大根、白菜 玉ねぎ	米 砂糖、でん粉	菜種油 しゅうまいの皮	778 31.2	
30/木		ごはん 関東煮 あじフライ 愛知の赤しそ和え	牛乳	牛乳	とり肉、ちくわ、生揚げ あじ	にんじん 昆布	大根	米 こんにゃく、砂糖 パン粉、小麦粉	菜種油	776 33.0	

★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ◇ 特別献立 ■ 食べて学ぼう献立 ■ 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。

平均 820 給食回数 20回
30.6

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。

11月24日「和食の日」 いいにほんしょく



和食の基本である「だし」は、食材にうま味や香りを加え、素材の味を引き出します。また、こんぶとかつお節など、2種類のだしを組み合わせることで、うま味が強くなります。だしを使うことで、薄味でもおいしく感じられるため、給食では、かつおやさば、あじなどの削り節、煮干し、こんぶや干しいたけなど、様々なだしをきかせて減塩に心がけています。

今月は、昨年度の学校給食メニューコンクールで優秀賞に選ばれた根石小学校6年の畔柳紗奈さん、4年の畔柳亜子さん、畔柳希子さん(学年は受賞当時)が考えた「大豆パワーで栄養満点!ヘルシー八丁チリコンカン」が登場します。

今日の
おすすめレシピ
煮みそ
こちらから
ダウンロード