令和8年度11月分　中学校給食献立表

岸和田市教育委員会

月	火	水	木	金
2 ● 牛乳 ごはん ■ 米 魚庭の海のしらす入りかき揚げ ●▲■ しらすのかき揚げ ■ 油  ©岸和田市イメージキャラクターちきりくん 豚肉と野菜のみそ炒め ● 豚肉　▲ たまねぎ　■ 砂糖 ▲ にんじん　▲ 太もやし　■ 片栗粉 ▲ キャベツ　● 赤みそ　しょうゆ 肉吸い ● 牛肉　■ 砂糖　淡口しょうゆ ● 豆腐　しょうゆ　みりん ▲ たまねぎ　削りぶし ▲ 青ねぎ　だし昆布	**3** **文化の日** ★年間目標★ 感謝の気持ちで、協力して 楽しい給食時間にしよう ☆11月の目標☆ ・よくかんで味わって食べよう ・和食の良さを知ろう 	**4** ● 牛乳 ■ コッペパン 焼きソーセージ ● フランクフルトソーセージ かぼちゃとさつまいもの温サラダ ● ベーコン　■ さつまいも　こしょう ▲ かぼちゃ　塩 コーンスープ ● 鶏肉　▲ パセリ　塩 ▲ たまねぎ　▲ クリームコーン　こしょう ▲ にんじん　■ 乳・小麦なしホワイトルウ ▲ ホールコーン　野菜ブイヨン	**5** ● 牛乳 ごはん ■ 米 ■ ココア牛乳の素 献立コンテスト レシピ賞 葛城中　3年 シシュ・ケバブ ● 鶏肉　■ オリーブオイル　とうがらし粉 ● ヨーグルト　カレー粉　塩 ▲ たまねぎ　ケチャップ　こしょう キャベツときゅうりのサラダ ▲ キャベツ　■ フレンチドレッシング ▲ きゅうり　■ 卵なしマヨネーズ 塩　こしょう 鶏肉団子ときのこのスープ ● 鶏肉団子　▲ えのきたけ　淡口しょうゆ ▲ にんじん　▲ にら　塩 ▲ たまねぎ　野菜ブイヨン　こしょう	**6** ● 牛乳 玄米ごはん ■ 米　■ もち玄米 鮭の塩焼き ● 塩トラウトサーモン 豚バラ大根 ● 豚肉　■ 砂糖　しょうゆ ▲ おろししょうが　削りぶし　みりん ▲ 大根 白玉みそ汁 ● 油揚げ　■ さといも　● 赤みそ ▲ にんじん　■ 白玉もち　● 白みそ ▲ たまねぎ　▲ 青ねぎ　削りぶし **11月8日はいい歯の日**
9 ● 牛乳 ごはん ■ 米 焼きししゃも ● ししゃも わかめときゅうりの酢の物 ● わかめ　■ 砂糖　淡口しょうゆ ▲ きゅうり　酢 すき焼き風煮 ● 牛肉　▲ 白ねぎ　■ 砂糖 ▲ たまねぎ　▲ えのきたけ　料理酒 ▲ はくさい　▲ きくな　しょうゆ ● 焼き豆腐　糸こんにゃく	**10** ● 飲むヨーグルト ごはん ■ 米 揚げたこ焼き ●■ 米粉たこ焼き　■ 油 中濃ソース キムチ炒め ● 豚肉　▲ にら　キムチの素 ▲ キャベツ　■ 砂糖　しょうゆ ▲ 太もやし　■ 片栗粉 ビーフンスープ ● 焼豚　▲ チンゲンサイ　淡口しょうゆ ▲ おろししょうが　■ ビーフン　塩 ▲ にんじん　野菜ブイヨン　こしょう ▲ たまねぎ	**11** ● 牛乳 ■ 黒糖パン 黒鯛のガーリックソースかけ ● くろだい　料理酒 ▲ おろしにんにく　塩 ■ サラダ油　黒こしょう ■ オリーブオイル  ©2014 大阪府もずやん ブロッコリーの彩りサラダ ▲ ブロッコリー　■ 卵なしマヨネーズ ▲ にんじん　塩　こしょう ▲ ホールコーン ミネストローネ ● ベーコン　▲ トマト水煮　淡口しょうゆ ▲ にんじん　■ 米粉マカロニ(星) ▲ たまねぎ　■ オリーブオイル　塩 ■ じゃがいも　野菜ブイヨン　こしょう	**12** ● 牛乳 ごはん ■ 米 だし巻き卵・おろししょうゆかけ ● だし巻き卵　▲ 大根おろし　しょうゆ きんぴらごぼう ● 豚肉　■ 白ごま　■ 砂糖 ▲ ごぼう　こんにゃく　みりん ▲ にんじん　■ サラダ油　しょうゆ 油揚げとさつまいものみそ汁 ● 油揚げ　▲ たまねぎ　● 赤みそ ▲ にんじん　▲ 青ねぎ　削りぶし ■ さつまいも	**13** ● 牛乳 ごはん ■ 米 ポークカレーライスの具 ● 豚肉　■ 乳・小麦なしカレールウ ▲ おろししょうが　● 昆布パウダー　しょうゆ ▲ おろしにんにく　カレー粉　濃厚ソース ▲ たまねぎ　野菜ブイヨン　塩 ▲ にんじん　ケチャップ　こしょう ■ じゃがいも　ウスターソース えびフライ ●■ えびフライ　■ 油 キャベツとにんじんの温サラダ ▲ キャベツ　▲ にんじん ▲■ たまねぎドレッシング
16 ● 牛乳 ごはん ■ 米 ほっけのみりん干し ● ほっけの干物(味付け) きゅうりの塩昆布和え ▲ きゅうり　■ 白ごま　■ ごま油 ● 塩昆布 豚じゃが ● 豚肉　■ じゃがいも　削りぶし ▲ たまねぎ　糸こんにゃく　みりん ▲ にんじん　■ 砂糖　しょうゆ	**17** ● 牛乳 ごはん ■ 米 ハンバーグ・和風ソースかけ ● ハンバーグ　▲ おろしにんにく　■ 片栗粉 ▲ 青ねぎ　■ 砂糖　しょうゆ ▲ おろししょうが 五目豆 ● 鶏肉　● 大豆　■ 砂糖 ▲ にんじん　● 昆布　みりん ▲ ごぼう　こんにゃく　しょうゆ 厚揚げのみそ汁 ● 厚揚げ　▲ 太もやし　● 白みそ ▲ にんじん　● わかめ　削りぶし ▲ たまねぎ　● 赤みそ	**18** ● 牛乳 ■ コッペパン ■ チョコレートスプレッド ハムステーキ ● ボロニアハム ベーコンと小松菜のソテー ● ベーコン　■ 片栗粉　こしょう ▲ 小松菜　塩 白菜のクリーム煮 ● 鶏肉　■ じゃがいも　野菜ブイヨン ▲ にんじん　● 牛乳　塩 ▲ たまねぎ　● 粉チーズ　こしょう ▲ ぶなしめじ　■ サラダ油 ▲ はくさい　■ 乳・小麦なしホワイトルウ	**19** ● 飲むヨーグルト ごはん ■ 米 毎月19日は食育の日 鰆の竜田揚げ ●■ さわらの竜田揚げ　■ 油 ホイコーロー ● 豚肉　▲ キャベツ　トウバンジャン ▲ おろしにんにく　▲ ピーマン　テンメンジャン ▲ にんじん　● 赤みそ　しょうゆ ▲ たまねぎ　■ 片栗粉 中華スープ ● 焼豚　▲ えのきたけ　淡口しょうゆ ▲ にんじん　▲ にら　塩 ▲ たまねぎ　野菜ブイヨン　こしょう	**20** ● 牛乳 減量菜めし ■ 米　▲ 乾燥青菜 鶏肉の照り焼き ● 鶏肉(照り焼き味) ツナともやしのサラダ ● まぐろ油漬け　▲ にんじん　淡口しょうゆ ▲ 太もやし　■ 砂糖　酢 ■ 揚げそば 皿うどんのあん ● 豚肉　▲ はくさい　しょうゆ ▲ おろししょうが　▲ チンゲンサイ　淡口しょうゆ ▲ にんじん　■ 片栗粉　塩 ▲ たまねぎ　野菜ブイヨン　こしょう ▲ 干ししいたけ　料理酒
23 **勤労感謝の日**  岸和田市実施基準 / 今月の平均 エネルギー(kcal) 805 / 734 たんぱく質(P-cent) 摂取エネルギー全体の13～20 / 15 脂質(P-cent) 摂取エネルギー全体の20～30 / 29	**24** ● 牛乳 ごはん ■ 米 11月24日はいい日本食の日 さばの塩焼き ● 塩さば ひじきの炒め煮 ● ひじき　■ サラダ油　みりん ● 油揚げ　■ 砂糖　しょうゆ ▲ にんじん　削りぶし 豚汁 ● 豚肉　▲ 大根　● 赤みそ ▲ にんじん　▲ 青ねぎ　削りぶし ▲ たまねぎ　こんにゃく	**25** ● 牛乳 ■ コッペパン ポークミンチカツ ●■ ポークミンチカツ　■ 油 豆腐のカレー煮 ● 豚肉　▲ 青ねぎ　ウスターソース ▲ おろしにんにく　● 豆腐　塩 ▲ たまねぎ　■ 乳・小麦なしカレールウ ▲ にんじん　野菜ブイヨン　こしょう ▲ キャベツ　しょうゆ フルーツミックスゼリー ▲ みかん(缶)　▲■ ダイスゼリー(みかん)	**26** ● 牛乳 ごはん ■ 米 肉団子の甘酢かけ ● 豚肉団子　■ 片栗粉　酢 ■ 砂糖　しょうゆ　ケチャップ オイスターソース炒め ● 豚肉　▲ ぶなしめじ　しょうゆ ▲ にんじん　▲ 青ねぎ　オイスターソース ▲ たけのこ　■ 砂糖　こしょう ▲ たまねぎ　■ 片栗粉 わかめスープ ● 焼き竹輪　▲ チンゲンサイ　淡口しょうゆ ▲ にんじん　● わかめ　塩 ▲ たまねぎ　野菜ブイヨン　こしょう ▲ 太もやし	**27** ● 牛乳 ごはん ■ 米 ポークハヤシライスの具 ● 豚肉　■ 乳・小麦なしブラウンルウ ▲ おろしにんにく　● 昆布パウダー　ケチャップ ▲ たまねぎ　▲ トマトピューレ　ウスターソース ▲ にんじん　赤ワイン　塩 ■ じゃがいも　野菜ブイヨン　こしょう ▲ マッシュルーム 鶏肉のポテト衣フライ ●■ 鶏むね肉のポテト衣フライ　■ 油 コールスローサラダ ▲ キャベツ　■ フレンチドレッシング ▲ ホールコーン　■ 卵なしマヨネーズ 塩　こしょう
30 ● 牛乳 ごはん ■ 米 鶏肉とじゃがいものみそ焼き ● 鶏肉　■ 砂糖　料理酒 ■ カットポテト　● 赤みそ　みりん 白菜のごま和え ▲ はくさい　■ 白すりごま　● 昆布パウダー ▲ にんじん　■ 砂糖　淡口しょうゆ 沢煮椀 ● 豚肉　▲ みつば　みりん ▲ ごぼう　削りぶし　塩 ▲ にんじん　だし昆布　こしょう ▲ たまねぎ　淡口しょうゆ	秋も深まり、紅葉が美しい季節となりました。心も体もホッと一息つきたいものです。 さて、11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。和食は、ユネスコ無形文化遺産にも登録された日本の伝統的な食文化です。健康的で栄養バランスに優れているだけではなく季節感や自然の美しさを上手に取り込んだ日本の和食は、世界的にも注目されています。 今月の　きくな・青ねぎ　は大阪府内産を使用します。 小松菜　は岸和田産を使用します。  地場産物を使っています！	11月15日に全国豊かな海づくり大会式典行事が南海浪切ホールで開催されます。 今月の給食では、 2日（月）　岸和田で捕れたしらす 11日（水）　岸和田で捕れた黒鯛　を使っています。 地元の魚を食べて、魚をもっと身近に。 みんなの「おいしい」が、豊かな海を未来につなぎます。  ©岸和田市イメージキャラクターちきりくん  ©2014 大阪府もずやん	

●‥体の組織をつくる(1群, 2群)▲‥体の調子を整える(3群, 4群)■‥エネルギーになる(5群, 6群)

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★「アレルギー情報」はこちら　岸和田市 中学校 給食献立　検索