



学校給食予定献立表 11月



令和4年10月27日(木)
京丹後市立久美浜中学校

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
	①ごはん ②大豆とひじきのかき揚げ ③こんにゃくのおかか煮 ④かぶの味噌汁 ⑤牛乳	①鶏ごぼうピラフ ②豚肉と野菜のソテー ③コンソメスープ ④みかん ⑤牛乳	 文化の日	①ごはん ②鶏肉とレバーの甘辛がらめ ③五色和え ④白菜のどぼろ汁 ⑤牛乳
7日	8日 いい歯の日	9日 世界の料理・カナダ	10日	11日
①ごはん ②マーボー豆腐 ③炒めビーフン ④おさつスティック ⑤牛乳	①麦ごはん ②ごぼうのかみかみつくね ③ハリハリ漬け ④小松菜の味噌汁 ⑤牛乳	①ごはん ②白身魚フライのオーロラソースかけ ③ほうれん草ときのこのソテー ④ピースープ ⑤牛乳	①中華風炊き込みごはん ②ささみとキャベツのサラダ ③にらスープ ④みかんゼリー ⑤牛乳	①ごはん ②鶏のチリソース和え ③ねぎのサラダ ④ワンタンスープ ⑤牛乳
14日	15日	16日	17日	18日
		毎月「たんご・食の日」を含む週は主食に久美浜町産の「特別栽培米」をいただきます。		まるごと京丹後食育の日
①ごはん(特別栽培米) ②カツハンバーグ ③フロccoliのレモンソースサラダ ④さつまいものスープ ⑤牛乳	①麦ごはん(特別栽培米) ②ポークカレー ③福神漬け ④ツナとほうれん草のサラダ ⑤牛乳	①ごはん(特別栽培米) ②鶏肉の南蛮だれかけ ③きんぴらごぼう ④さといもの味噌汁 ⑤牛乳	①菊花ごはん(特別栽培米) ②高野豆腐の含め煮 ③ゆかい和え ④沢煮梅 ⑤牛乳	①古代米ごはん(特別栽培米) ②キスとさつまいもの天ぷら ③卵の花炒め煮 ④みそけんちん汁 ⑤梨 ⑥牛乳
21日	22日	23日	24日	25日 和食の日
①ごはん ②豚肉と大根の旨煮 ③即席漬け ④スイートポテト ⑤牛乳	期末テスト  22,24日は給食ありません。 テスト後下校です 朝食をしっかり食べてから テストに臨みましょう！	11月23日は 勤労感謝の日 食べ物をつくってくれる人や 食べられることに感謝しましょう。 	期末テスト 	①五目ごはん ②豚肉のごまだれ ③磯香和え ④豆腐のすまし汁 ⑤牛乳
28日	29日	30日		
①ごはん ②けんちん煮 ③白菜のおかか和え ④ごぼうのから揚げ ⑤牛乳	①ツナ大豆ごはん ②揚げ鶏の五目炒め ③かきたま汁 ④牛乳	①減量ごはん ②しょうゆラーメン ③大根サラダ ④納豆味噌 ⑤牛乳	©少年写真新聞社2009 地産地消を实践しよう！ みなさんは、自分の住んでいる地域や近くの地域の食べ物を食べていますか？ 地域でつくられた食べ物をその地域で食べることを「地産地消」といいます。地産地消を実施すると食料自給率の上昇や食べ物を運ぶ輸送時間や費用を抑えることができ、地域の食料や食文化の理解などにつながります。地域のものを積極的に食べるように心がけましょう。	

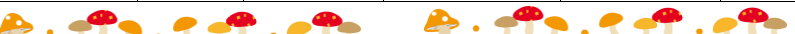
★価格等の関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承下さい。



令和4年度 11月 学校給食予定献立表



京丹後市立 久美浜中学校

日	曜 日	献立内容			牛 乳	材 料						栄 養 価
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に体のエネルギー源になる		
		主 食	主 菜	副 菜、デザート等		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg
1	火	ごはん	大豆とひじきのかきあげ	こんにゃくのおかか煮 かぼのみぞ汁	○	大豆、竹輪、むきえび、木綿豆腐、油揚げ、卵	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん、こまつな	たまねぎ、かぶ、板こんにゃく、スイートコーン	米、砂糖、米粉、薄力粉	油	800 27.8 392
2	水	鶏ごぼうピラフ	豚肉と野菜のソテー	コンソメスープ みかん	○	鶏肉、大豆、豚肉、ベーコン	牛乳	にんじん、こまつな、水菜	たまねぎ、キャベツ、ごぼう、しめじ、大根、みかん	米、砂糖	油、バター	723 27.2 342
3	木	文化の日										
4	金	ごはん	鶏肉とレバーの甘辛がらめ	五色和え 白菜のどぼろ汁	○	鶏肉、鶏レバー、プレスハム、豚肉	牛乳	にんじん、葉ねぎ、水菜	土しょうが、キャベツ、はくさい、りょくとうもやし	米、砂糖、片栗粉	油、いりごま	825 34.8 351
7	月	ごはん	マーボー豆腐	ゆめビーフン おさつスティック	○	豚肉、ベーコン、木綿豆腐	牛乳	にんじん、ピーマン、葉ねぎ	たまねぎ、にんにく、土しょうが、きくらげ干しいだけ、キャベツ	米、さつまいも、砂糖、ビーフン、片栗粉	ごま油、油	930 32.9 394
8	火	寒ごはん	ごぼうのかみかみつね	ハリハリ漬 こまつなのみぞ汁 【いい歯の日】	○	豚肉、木綿豆腐、油揚げ、卵、みそ	牛乳、塩昆布	にんじん、こまつな、葉ねぎ	たまねぎ、しめじ、土しょうが、切干大根、はくさい	米、麦、砂糖、片栗粉	油	820 31.5 403
9	水	ごはん	白身魚フライのオーロラソースかけ	ほうれん草ときのこのソテー ピースーフ 【世界の料理・カナダ】	○	ホキ、卵、ベーコン	牛乳	にんじん、ほうれん草、グリーンピース	たまねぎ、土しょうが、にんにく、エリンギ、しめじ	米、砂糖、片栗粉、じゃがいも、薄力粉、パン粉	油、オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ	863 30.3 286
10	木	中華風炊き込みごはん		ささみとキャベツのサラダ にらスープ みかんゼリー	○	焼豚、ササミフレーク、豚肉、木綿豆腐	牛乳	にんじん、こまつな、ニラ	りょくとうはるさめ、キャベツ、たまねぎ、オレシージュース	米、砂糖、さといも、ゼリーの素	油、いりごま	804 28.6 331
11	金	ごはん	鶏のチリソース和え	ネギのサラダ ワンダンスーフ	○	鶏肉、プレスハム、豚肉	牛乳	にんじん、葉ねぎ、こまつな	たまねぎ、土しょうが、にんにく、キャベツ、りょくとうもやし、スイートコーン	米、片栗粉、ワンタン	油、ごま油、いりごま	863 34.9 299
14	月	ごはん(特別栽培米)	カツハンバーグ	フロッキーのレモンソースサラダ さつまいものスーフ	○	牛肉、豚肉、卵、プレスハム、鶏肉	牛乳	にんじん、ブロッコリー、水菜	キャベツ、たまねぎ、レモン果汁、はくさい	米、砂糖、さつまいも、パン粉	油、オリーブ油	848 31.7 313
15	火	寒ごはん(特別栽培米)	ポークカレー	福神漬 ツナとほうれん草のサラダ	○	豚肉、卵、木綿豆腐	牛乳	にんじん、ほうれんそう、水菜	キャベツ、たまねぎ、にんにく、福神漬	米、麦、砂糖、カレー粉、カレールウ	油	875 27.9 322
16	水	ごはん(特別栽培米)	鶏肉の南蛮だれかけ	きんぴらごぼう 里芋のみぞ汁	○	鶏肉、豚肉、油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、葉ねぎ、さやいんげん、	土しょうが、ごぼう、つきこんにゃく、はくさい、たまねぎ、	米、さといも、三温糖、砂糖	油、いりごま	810 36.0 340
17	木	菊花ごはん(特別栽培米)	高野豆腐の食め煮	ゆかり和え 沢庵梅	○	鶏肉、高野豆腐、木綿豆腐、卵	牛乳	にんじん、みずな、葉ねぎ、ゆかり、ほうれん草	たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、だけのこ	米、砂糖	油	759 34.0 440
18	金	古代米ごはん(特別栽培米)	キスとさつまいもの天ぷら	卵の花炒り煮 みぞけんちん汁 【まるごと京丹後食育の日】	○	豚肉、きす、卵、おから、油揚げ、平天木綿豆腐、みそ	牛乳	にんじん、葉ねぎ	だいこん、はくさい、糸こんにゃく、大根、ごぼう、新興梨	米、赤米、さといも、さつまいも、薄力粉、三温糖	油	913 30.8 373
21	月	ごはん	豚肉と大根の旨煮	即席漬 スイートポテト	○	豚肉、木綿豆腐、卵、平天	牛乳、炊き込み若布、コーヒーマホワイトナー	にんじん、みずな、さやいんげん	だいこん、板こんにゃく、キャベツ	米、さつまいも、三温糖、砂糖	油、バター	836 26.0 366
22	火	期末テスト第一日目										
23	水	勤労感謝の日				頭を動かすには「ブドウ糖」が必要です。ごはんやパンなどの炭水化物と、体を目覚めさせるために肉、卵、魚、野菜などが入ったおかずや汁ものなど、しっかり朝ごはんを食べましょう！ 						
24	木	期末テスト第二日目										
25	金	五目ごはん	豚肉のごまだれ	味噌和え 豆腐のすまし汁 【和食の日】	○	鶏肉、油揚げ、豚肉、木綿豆腐、かまぼこ、油揚げ	牛乳、もみのり	にんじん、こまつな、葉ねぎ、	たまねぎ、えのきたけ、干しいだけ、糸こんにゃく、土しょうが、はくさい	米、三温糖、砂糖	油、ごま油	747 36.1 383
28	月	ごはん	けんちん煮	白菜のおかか和え ごぼうのから揚げ	○	豚肉、木綿豆腐、平天、花かつお	牛乳	にんじん、ほうれん草、	板こんにゃく、だいこん、ごぼう、はくさい	米、砂糖	油	784 27.2 363
29	火	ツナ大豆ごはん	揚げ鶏の五目炒め	かきたま汁	○	ツナ、大豆、鶏肉、卵	牛乳	にんじん、葉ねぎ、こまつな、	たまねぎ、しめじ、土しょうが、バイン缶	米、片栗粉、砂糖	油	868 34.2 330
30	水	減量ごはん	醤油ラーメン	大根サラダ 納豆みそ	○	豚肉、プレスハム、挽きわり納豆、みそ	牛乳	にんじん、葉ねぎ、みずな	たまねぎ、大根、土しょうが、にんにく、りょくとうもやし、スイートコーン	米、片栗粉、春巻きの皮、砂糖、小麦粉、ワンタン	油、ごま油	833 29.9 323

※都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。