

学校給食予定献立表



令和6年11月

京丹後市立久美浜中学校



今月の給食目標



感謝の気持ちを持って食べよう！

11月23日の「勤労感謝の日」は、昔はとれたお米に感謝して来年の豊作を祈る日でした。自然の恵みや地域の生産者の方、日々の給食を作ってくださる調理員さんなどに感謝しながらいただきます。

★毎月19日(またはその前後)は【たんご・食の日】です。地元産の食材を多く活用した献立を実施します。地元産の食材を多く活用した献立を実施します。今月は19日(火)に「まるごと京丹後食育の日」の献立を実施します。詳細は後日お知らせします。

★毎月【世界の料理】を給食に取り入れます。今月は5日(火)に「タイ」の料理を出します。お楽しみに♪

★毎月8のつく日は【歯の日】です。かみごたえのあるメニューやカルシウムの豊富なメニューを取り入れた献立を実施します。今月は11月8日(金)・いい歯の日に実施します。

★1日(金)は くみちゅう キャリアフェスティバル 2024 です。給食試食会を実施します。

日々の献立のおすすめのポイントや、料理の説明などをお知らせします。

久美浜町産、丹後産、京都府内産等の地場産食材を使用する場合(予定)は、下線付きでお知らせします。

日	曜日	献立内容			牛乳	栄養教諭より ひとこと	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		栄養価
		主食	主菜	副菜、デザート等			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		キャリアフェスティバル・給食試食会											
1	金	中華風炊き込みご飯		骨太サラダ 豆腐団子の スープ りんごゼリー	○	中華風炊き込みごはんには、焼き豚とさといもが入っています。さといもが苦手な人も、これなら食べやすいですよ。豆腐団子は手作りでです。	焼き豚、ハム、鶏ひき肉、豆腐	牛乳	水菜、 <u>にんじん</u> 、 <u>ねぎ</u>	たまねぎ、切干大根、しょうが、りんごジュース	米、 <u>さといも</u> 、砂糖、片栗粉、ゼリーの素	油、ごま油	726 22.9 3.5
4	月	振替休日											
5	火	カオマンガイ (鶏肉を使ったごはん料理)		野菜炒め ゲーンチュート タオフー(豆腐と 鶏肉団子のスープ)	○	新メニューの「カオマンガイ」は、タイのごはん料理の1つです。鶏ガラスープで炊いたごはんは、茹でた鶏肉をのせてあっさりしたソースをかけて食べます。	鶏肉、豚肉、鶏ひき肉、豆腐	牛乳	<u>ねぎ</u> 、 <u>にんじん</u> 、 <u>こまつな</u> 、 <u>ほうれんそう</u>	<u>にんにく</u> 、 <u>しょうが</u> 、 <u>キャベツ</u> 、 <u>たまねぎ</u>	米、砂糖、片栗粉	ごま油、油	763 34.0 2.3
6	水	菊花ごはん	魚のマヨ コーン焼き	昆布炒め はりはり汁 スイートポテト	○	「菊花ごはん」は秋に咲く「菊の花」をイメージしています。卵・ほうれんそうで菊の花を、にんじんで木々の紅葉を表します。スイートポテトは手作りでです♡	鶏肉、豚肉、豆腐、卵	牛乳、塩 昆布	<u>にんじん</u> 、 <u>水菜</u> 、 <u>ほうれんそう</u>	キャベツ、はくさい	米、砂糖、 <u>さつまいも</u>	油、マーガリン、生クリーム	735 24.5 2.6
7	木	ごはん	魚のマヨ コーン焼き	野菜のソテー ジュリエンス スープ	○	魚が苦手な人でも食べやすいよう、白身魚にマヨコーン味のソースであえた野菜をのせて焼きます。ごはんにもよく合い、おいしいです♪	ホキ、ささみフレーク、ベーコン	牛乳	ピーマン、 <u>にんじん</u>	<u>だいこん</u> 、 <u>たまねぎ</u> 、 <u>はくさい</u> 、 <u>キャベツ</u> 、 <u>クリームコーン</u> 、 <u>ホールコーン</u>	米	油、ノンエッグマヨネーズ	711 25.8 2.3
8	金	いい歯の日 麦ごはん		ごぼうのか みかみつく ね	○	「11(いい)8(は)」のごろ合わせて、11月8日は「いい歯の日」です。かみごたえのある食材、カルシウムを豊富に含む食材をたくさん使います。	豚ひき肉、厚揚げ、豆腐、大豆、卵、みそ	牛乳、 <u>こぶ</u> 、 <u>わかめ</u>	水菜、 <u>さやいんげん</u> 、 <u>にんじん</u> 、 <u>ねぎ</u>	ごぼう、しょうが、 <u>こんにゃく</u> 、 <u>たまねぎ</u>	米、麦、砂糖、 <u>片栗粉</u> 、 <u>さといも</u>	ごま油	797 31.4 2.5
11	月	ごはん	豚肉と大根 のうま煮	磯香和え ごぼうス ティック	○	地元産大根が給食で利用できる時期ならではのメニュー「豚肉と大根のうま煮」は、しっかりと味がしみた大根でいくつでもごはんが食べられそうです。	豚肉、平天	牛乳、 <u>もみ</u> のり	<u>にんじん</u> 、 <u>さやいんげん</u> 、 <u>水菜</u>	<u>だいこん</u> 、 <u>ごぼう</u> 、 <u>こんにゃく</u> 、 <u>キャベツ</u>	米、砂糖、片栗粉	油	717 23.0 1.7
12	火	ごはん	ミートグラ タン	フレンチサ ラダ コンソメス ープ	○	新メニューの「ミートグラタン」には、少し太めの「ペンネ」というマカロニを使います。食べごたえもあります。コクのある手作りミートソースが最高♪	豚ひき肉、ツナ、ベーコン	牛乳、 <u>チーズ</u>	<u>にんじん</u> 、 <u>水菜</u> 、 <u>トマト缶</u>	たまねぎ、 <u>キャベツ</u> 、 <u>だいこん</u>	米、砂糖、マカロニ	油	811 25.4 2.7
13	水	ごはん	キスのカ レー揚げ	もやしのポン 酢炒め 白菜のみそ 汁	○	キスの揚げ物などを、意外と(?)骨ごとよくかんで食べてくれる久美中のみなさん。今日はカレー揚げです。カリカリしているので、骨もしっぽも丸ごとおいしい!	キス、豚肉、豆腐、みそ	牛乳、 <u>わかめ</u>	<u>にんじん</u> 、 <u>ねぎ</u> 、 <u>ほうれんそう</u>	もやし、 <u>にんじん</u> 、 <u>はくさい</u>	米、小麦粉、片栗粉	油	701 26.7 2.4
14	木	鶏ごぼうピ ラフ	豚肉と野菜 の炒め物	キャベツの スープ	○	鶏肉・大豆・ごぼうなどがコロコロと入って見た目かわいらしく、味もおいしい鶏ごぼうピラフです。ごぼうや豆が苦手という人も、チャレンジしてみよう。	鶏肉、大豆、豚肉、ベーコン	牛乳	にんじん、 <u>こまつな</u> 、 <u>みずな</u>	ごぼう、 <u>にんじん</u> 、 <u>しょうが</u> 、 <u>ぶなしめじ</u> 、 <u>えのきたけ</u> 、 <u>たまねぎ</u> 、 <u>キャベツ</u>	米、砂糖、片栗粉	油、バター	698 26.1 3.3

日	曜日	献立内容			牛乳	ひとこと	材料						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g ナトリウム (食塩相当量) g	
							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		
15	金	減量ごはん	マカロニのクリームシチュー	ブロッコリーのレモンソースサラダ りんごの蒸しパン	○	「りんごの蒸しパン」には久美浜産りんごを使用予定です。久美浜は梨、ぶどうだけでなく、りんごもとれるんですね。味わって食べよう🍏	鶏肉、ハム、卵	牛乳	にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー	たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツ、レモン、りんご	米、マカロニ、さつまいも、砂糖、ホットケーキミックス	オリーブ油、バター、マーガリン、生クリーム	818 25.9 1.9	
18	月	ごはん(特別栽培米) 	餃子春巻き	ひじきの炒め物 かぶのみそ汁	○	給食の春巻きはどれも人気なのですが、その中でも根強い人気の「餃子春巻き」！食べると、大きな餃子にがぶっとかじりついているような気分になります！	豚ひき肉、豚肉、豆腐、油揚げ	牛乳、ひじき	にら、こまつな、にんじん、かぶの葉	キャベツ、にんにく、しょうが、かぶ	米、春巻きの皮、片栗粉、小麦粉	ごま油、油	791 25.6 2.6	
まるごと京丹後食育の日														
19	火	古代米寿司(特別栽培米) 	いちがお牛のすき焼き風煮	ほうれんそうとキャベツのごま和え 梨 	○	毎年恒例の「まるごと京丹後食育の日」の献立です。京丹後市産の古代米(黒米)を使った混ぜ寿司と、地元産牛肉を使ったすき焼き煮を出します。	牛肉、豆腐、油揚げ	牛乳	にんじん、ねぎ、ほうれんそう	干しいたけ、こんにゃく、はくさい、ごぼう、たまねぎ、キャベツ、みずな、梨	米、黒米、砂糖、麴	油、ごま	802 23.7 3.2	
20	水	ごはん(特別栽培米) 	白身魚フライのオーロラソースかけ	ベーコンとコーンのソテー 大根スープ	○	サクサクの衣がおいしい白身魚フライに、たっぷりオーロラソースをかけていただきます。コンソメスープに大根を入れた「大根スープ」もおいしい！	赤魚、ベーコン、鶏肉、卵	牛乳	こまつな、にんじん	コーン、キャベツ、だいこん、たまねぎ、はくさい	米、小麦粉、パン粉	油、ノンエッグマヨネーズ	798 26.1 2.4	
21	木	ごはん(特別栽培米) 	マーボー豆腐	炒めビーフン 塩キャラメルポテト	○	塩キャラメルポテト、大学いもなどは、実はとても人気のあるメニューです。お菓子のキャラメルをイメージして、サイコロ型にカットされたさつまいもがかわいいです。	豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ	牛乳	にんじん、ねぎ、こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、干しいたけ、キャベツ	米、さつまいも、ビーフン、砂糖、片栗粉	バター	904 29.0 1.8	
和食の日														
22	金	きのこごはん(特別栽培米) 	高野豆腐の含め煮	ゆかり和え かきたま汁	○	11月24日は「11(いい)24(日本食)」のごちそうを以て「和食の日」です。ダシの風味や食材そのものおいしさを感じながら食べよう。	鶏肉、油揚げ、高野豆腐、卵、豆腐	牛乳	ほうれんそう、にんじん、ねぎ	しいたけ、ぶなしめじ、まいたけ、はくさい、たまねぎ	米、片栗粉、砂糖	油	734 31.5 3.4	
25	月	麦ごはん	ポークカレー	ツナサラダ 福神漬け	○	11月最終週、そろそろ寒さも厳しくなってくる頃。温かく、スパイシーなカレーでほっこりしたいですね。テストに向けて風邪などひかないよう気をつけよう！	豚肉、ツナ	牛乳	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、福神漬け	米、麦、じゃがいも、砂糖	油、カレールウ	797 23.3 3.4	
26	火	2年生の  どんな献立か推理してね。			○	・〇〇ごはん ・〇〇〇〇 ・〇〇〇〇-〇 ・〇〇〇〇〇〇IL ・L〇〇〇〇〇〇〇 ・〇〇〇〇〇〇〇	鶏ささみ、豚肉	牛乳	こまつな、にんじん、ねぎ	もやし、たまねぎ、にんにく、しょうが、オレンジジュース、コーン	米、片栗粉、砂糖、ゼリーの素	油、ごま油	843 31.9 3.0	
27	水	 期末テスト 1日目 朝食をしっかり食べてから、テストに臨もう！												
28	木	 期末テスト 2日目 												
29	金	減量ごはん	チャプチェ	肉まん わかめスープ	○	ふわふわの肉まん、冬になると嬉しい食べ物の1つです。なんと給食では肉まんも手作りです🎵 チャプチェは春雨や野菜などを炒めた韓国料理です。	豚肉、豚ひき肉、豆腐	牛乳	にんじん、こまつな、ねぎ	にんにく、しょうが、たけのこ、はくさいキムチ、干しいたけ、はくさい、たまねぎ	米、ホットケーキミックス、はるさめ、砂糖	油、ごま、ごま油	808 26.3 2.5	



和食の日

11月24日は「和食の日」です。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみませんか？

※献立内容は、都合により変更する場合があります。