

# 11月 献立予定表

11月24日は「和食の日」です！和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、和食の文化的価値を国際的に認められたことを記念して制定されました。給食でも「和食の日」献立として、19日に昆布と削り節でだしをとったすまし汁を含む和食が登場します！

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
4 (火)	コッペパン		コッペパン			781 26.2
	いちごジャム		いちごジャム			
	牛乳	牛乳				
	焼きコロッケ	牛肉 豚肉 豆乳	じゃがいも 米油 さとう パン粉	玉ねぎ	しお こしょう ソース	
5 (水)	白菜スープ	豚肉	でんぶん	白菜 にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが	スープベースチキン 淡口しょうゆ しお こしょう	737 33.0
	舞茸ごはん	鶏肉 油揚げ	ごめ 米油 さとう	ごぼう にんじん 舞茸	しょうゆ 酒 みりん しお	
	牛乳	牛乳				
	きびなごのチーズ揚げ	きびなご 鶏卵 粉チーズ	小麦粉 コーンスターク 米油			
6 (木)	豆腐とキャベツのみぞ汁	豆腐 わかめ 赤みそ		ねぎ キャベツ	煮干し	842 25.7
	チキンカレー	鶏肉 脱脂粉乳 粉チーズ	ごめ 麦 米油 じゃがいも 小麦粉 バター	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー トマトペースト	ケチャップ チャツネ ソース しょうゆ しお こしょう カレー粉 クミン ターメリック カルダモン	
	牛乳	牛乳				
	フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト		みかん缶		
7 (金)	わかめごはん(麦入り)	炊込わかめ	ごめ 麦			735 26.6
	牛乳	牛乳				
	ししゃものからあげ	ししゃも	でんぶん 米油			
	野菜のオイスター炒め	ハム	米油	にんにく にんじん もやし ピーマン	しお こしょう オイスターソース	
10 (月)	豆腐と白菜のみぞ汁	豆腐 油揚げ みそ		白菜 ねぎ	煮干し	729 25.1
	ごはん		ごめ			
	牛乳	牛乳				
	カレーランチ	牛肉	うどん さとう でんぶん	玉ねぎ にんじん ねぎ	煮干し しお しょうゆ カレー粉 みりん 酒	
11 (火)	豚もやし炒め	豚肉	米油	もやし にら	しお こしょう しょうゆ	743 30.5
	コッペパン		コッペパン			
	牛乳	牛乳				
	エスカベージュ	ホキ	小麦粉 米油 オリーブ油 さとう	玉ねぎ にんじん	酢 白ワイン しお こしょう	
12 (水)	米粉マカロニのスープ	ペークン	米粉マカロニ 米油	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン パセリ	スープベースチキン しお こしょう	738 26.7
	手巻き寿司	焼ちくわ チーズ ツナ 手巻きのり	ごめ さとう マヨネーズ	きゅうり	酢 しお	
	牛乳	牛乳				
	白菜のゆかり和え	しらす干し		白菜	ゆかり	
13 (木)	あおさのみぞ汁	豆腐 あおさ 赤みそ		みつば	煮干し	834 25.8
	ハッシュドポーク	豚肉	ごめ 麦 小麦粉 米油 バター	玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトペースト	ケチャップ チャツネ ソース 赤ワイン しお こしょう スープベースチキン	
	牛乳	牛乳				
	大根サラダ	ハム	さとう 米油	大根 キャベツ	酢 しお こしょう	
14 (金)	ごはん		ごめ			826 32.3
	牛乳	牛乳				
	かしわのこはく揚げ	鶏肉	でんぶん 米油	しょうが	しょうゆ	
	豆腐チゲ風スープ	豚肉 豆腐 赤みそ	ごま油 さとう	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 白菜キムチ 白菜 ねぎ	豆板醤 煮干し 酒 コチジャン	
17 (月)	ごはん		ごめ			775 29.2
	牛乳	牛乳				
	9条ねぎのマヨみそ焼き	鶏肉 白みそ	米油 マヨネーズ	ねぎ しめじ	しお こしょう 酒	
	もやしのカレーあじ		米油 さとう	もやし	酢 しお こしょう カレー粉	
18 (火)	茎わかめのすまし汁	豆腐 茎わかめ		えのきだけ ねぎ	淡口しょうゆ しお 削り節	863 33.1
	全粒粉パン		全粒粉パン			
	牛乳	牛乳				
	スパイシーチキン	鶏肉	でんぶん 米油		酒 しお こしょう カレー粉 ハリカ チリパウダー	
19 (水)	野菜いっぱいスープ	ふどうゼリー・みかんゼリーどちらかを選びます。 調理員さんの手作りです。	べーく	にんじん 玉ねぎ キャベツ	スープベースチキン しお こしょう ローリエ	726 29.3
	セレクトゼリー	粉寒天	さとう	ふどう缶 ふどうジュース みかん缶 みかんジュース		
	ごはん		ごめ			
	牛乳	牛乳				
20 (木)	煮魚(さば)	さば	さとう	しょうが	みりん 酒 しょうゆ	746 28.9
	★和食の日献立					
	千草和え		さとう 白いりごま 白すりごま	ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ	
	花麩のすまし汁	豆腐	花麩	えのきだけ ねぎ	淡口しょうゆ しお 昆布 削り節	
21日(金)期末テスト・24日(月)振替休日・25日(火)・26日(水)期末テスト、給食なし						
27 (木)	ごはん		ごめ			851 33.7
	牛乳	牛乳				
	チキンカツ	鶏肉 鶏卵	小麦粉 パン粉 さとう 米油		しお こしょう ケチャップ ソース	
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	米油 さとう	にんじん	しょうゆ 煮干し	
28 (金)	キャベツとにんじんのみぞ汁	わかめ みそ		キャベツ 玉ねぎ にんじん	煮干し	698 24.6
	ピビンバ	牛肉 豚肉	ごめ 麦 ごま油 さとう	にんにく ねぎ ほうれん草 もやし 大根 にんじん	しょうゆ 酢 一味唐辛子 みりん	
	牛乳	牛乳				
	わかめスープ	わかめ		コーン ねぎ しょうが	しお 淡口しょうゆ スープベースチキン	
みかん						

給食の使用食材の産地を紹介します！

ホキ：ニュージーランド きびなご：長崎 さば：京都 ししゃも：アイスランド他

長岡京市産の食材

キャベツ



白菜



ねぎ

