令和8年度

11月分予定献立表

中二
岩出市学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
2 ○ 牛乳 □ パン **じゃがもちの中華スープ** ○ 鶏肉 ☆ とうもろこし ○ 豚肉 ☆ えのきたけ □ じゃがもち ☆ ほうれん草 ☆ 人参 中華だし ☆ キャベツ 酒 ☆ もやし こしょう ☆ たけのこ **鶏肉のスタミナ焼き** ○ 鶏肉 □ 砂糖 ☆ にんにく しょうゆ ☆ しょうが みりん □ ごま油 777kcal	**3** 文化の日	**4** ○ 牛乳 **中華丼** □ ごはん ☆ チンゲンサイ ○ 豚肉 ☆ しいたけ ○ うずら卵 □ ごま油 ○ 厚揚げ □ 片栗粉 ☆ しょうが しょうゆ ☆ 人参 中華だし ☆ 玉ねぎ こしょう ☆ 白菜 **大学芋（3個）** □ さつま芋 □ 砂糖 しょうゆ □ 片栗粉 861kcal	**5** ○ 牛乳 **ココア揚げパン** □ パン □ ミルメークココア **コシード** スペイン料理 ○ 鶏肉 ☆ しめじ ○ ウインナー □ じゃが芋 ☆ 玉ねぎ □ ひよこ豆 ☆ 人参 □ 白いんげん豆 ☆ かぶ コンソメ ☆ いんげん こしょう **れんこんとブロッコリーのサラダ** ☆ れんこん □ 砂糖 ☆ ブロッコリー 酢 ☆ 人参 しょうゆ ☆ きゅうり 塩 □ 米油 823kcal	**6** ○ ※ジョア □ ごはん **根菜とつくねの沢煮椀** ○ つくね ☆ 水菜 ○ 豆腐 ☆ **黒あわびたけ** ☆ ごぼう 塩 ☆ 玉ねぎ しょうゆ ☆ 人参 酒 ☆ 大根 だしパック ○ **※さばのみそ煮** 骨ごと食べられます 792kcal
9 ○ 牛乳 □ パン **ナスポリタン** □ スパゲッティ ☆ ピーマン ○ ベーコン □ 砂糖 ○ ウインナー コンソメ ☆ なす ケチャップ ☆ 玉ねぎ トマトピューレー ☆ 人参 ウスターソース **ツナサラダ** ○ ツナ □ ごま油 ☆ ブロッコリー □ 砂糖 ☆ キャベツ 酢 ☆ 大根 しょうゆ □ ごま 塩 761kcal	**10** 魚の骨に注意しましょう ○ ※ジョア（いちご） □ ごはん **秋野菜の五目煮** ○ 鶏肉 ☆ いんげん ○ 高野豆腐 ☆ しいたけ ○ 厚揚げ □ 里芋 ☆ 大根 □ 砂糖 ☆ れんこん みりん ☆ ごぼう 酒 ☆ 人参 しょうゆ **あじのかば焼き風** ○ あじ □ 片栗粉 ☆ ねぎ しょうゆ ☆ しょうが 酒 □ 砂糖 みりん 800kcal	**11** ○ 牛乳 **カレーライス** □ ごはん ☆ 玉ねぎ ○ 豚肉 □ じゃが芋 ☆ 人参 カレールウ **切干し大根のホワイトサラダ** ○ かまぼこ □ 卵なしマヨネーズ ○ ちりめんじゃこ しょうゆ ☆ 切干し大根 塩 ☆ 白菜 こしょう ☆ きゅうり 新米の季節になりました 769kcal	**12** ○ 牛乳 □ パン **かぼちゃと大麦のスープ** ○ ベーコン ☆ ブロッコリー □ 大麦 ☆ しめじ ☆ かぼちゃ □ じゃが芋 ☆ 玉ねぎ コンソメ ☆ 人参 こしょう ☆ キャベツ **※ハンバーグ（りんごソース）** ○ ※ハンバーグ 酢 ☆ りんご しょうゆ □ 砂糖 762kcal	**13** ○ 牛乳 □ ※わかめごはん **なめこと厚揚げのみそ汁** ○ 厚揚げ ☆ 小松菜 ☆ なめこ □ じゃが芋 ☆ 玉ねぎ ○ みそ ☆ 人参 だしパック ☆ 大根 **梅酢から揚げ（3個）** ○ 鶏肉 しょうゆ □ 片栗粉 酒 梅酢 792kcal
16 魚の骨に注意しましょう ○ 牛乳 □ パン **さつま芋と白菜のスープ** ○ 鶏肉 ☆ 人参 □ マカロニ ☆ しめじ □ さつま芋 ☆ とうもろこし ☆ 白菜 コンソメ ☆ ブロッコリー こしょう ☆ 玉ねぎ **タラの柿ソース** ○ タラ □ オリーブ油 ☆ 柿 □ 片栗粉 ☆ トマト コンソメ ☆ にんにく 塩 753kcal	**17** ○ 牛乳 **ピリ辛肉みそ丼** □ ごはん □ ごま油 ○ 豚肉 □ 砂糖 ○ 卵 ○ みそ ○ 高野豆腐 酒 ☆ 人参 しょうゆ ☆ 玉ねぎ みりん ☆ しょうが トウバンジャン **ひじきとほうれん草のサラダ** ○ ひじき ☆ とうもろこし ○ ツナ □ 卵なしマヨネーズ ☆ ほうれん草 しょうゆ ☆ もやし ○ **※小魚（小袋）** 802kcal	**18** ○ 牛乳 □ ごはん **ごまみそ豚汁** ○ 豚肉 ☆ えのきたけ ○ 豆腐 □ じゃが芋 ☆ 大根 □ 里芋 ☆ 人参 □ 練りごま ☆ 小松菜 ○ みそ ☆ ごぼう だしパック ☆ こんにゃく ○ **※ぶりキャベツカツ** 758kcal	**19** ○ 牛乳 □ パン **秋味シチュー** ○ 鶏肉 ☆ えのきたけ □ さつま芋 ☆ エリンギ ☆ れんこん ☆ しめじ ☆ 玉ねぎ ○ 牛乳 ☆ 人参 コンソメ ☆ ブロッコリー ポタージュの素 **紀州うめどりのバジル焼き** ○ 紀州うめどり 塩 ☆ にんにく こしょう ☆ バジル 白ワイン □ 砂糖 880kcal	**20** ○ 牛乳 **他人丼** □ ごはん ☆ ねぎ ○ 牛肉 ☆ しいたけ ○ 卵 □ 砂糖 ○ 厚揚げ しょうゆ ☆ 玉ねぎ 酒 ☆ 人参 みりん **じゃが芋のごま酢和え** ○ ちりめんじゃこ □ 砂糖 ☆ きゅうり 酢 □ じゃが芋 塩 □ ごま ☆ **みかん** 856kcal
23 勤労感謝の日	**24** ○ 牛乳 □ ごはん **鶏ごぼう汁** ○ 鶏肉 ☆ しいたけ ○ 油揚げ □ 里芋 ☆ ごぼう しょうゆ ☆ 玉ねぎ 酒 ☆ 人参 塩 ☆ 大根 だしパック **鯨の竜田揚げ（5個）** ○ くじら肉 こしょう ☆ しょうが しょうゆ ☆ にんにく 酒 □ 片栗粉 みりん □ 砂糖 772kcal	**25** ○ ※ジョア（ブルーベリー） **キムタクごはん** □ ごはん ☆ 白菜キムチ ○ 豚肉 ☆ つぼ漬け ○ ベーコン □ 片栗粉 ☆ たけのこ しょうゆ ☆ 白菜 酒 ☆ ねぎ **華風酢の物** ○ ハム □ ごま油 ○ 卵 □ 砂糖 ☆ きゅうり しょうゆ ☆ 人参 酢 □ 春雨 塩 702kcal	**26** ○ 牛乳 □ パン **インド煮** ○ 豚肉 □ 砂糖 ○ 平天 ケチャップ ○ うずら卵 中濃ソース □ じゃが芋 しょうゆ ☆ 玉ねぎ カレー粉 ☆ 人参 コンソメ ☆ こんにゃく 塩 **鉄骨サラダ** ○ ひじき □ ごま ○ チーズ □ ごまドレッシング ○ ハム □ 砂糖 ☆ きゅうり しょうゆ ☆ 人参 726kcal	**27** ○ 牛乳 □ ごはん **田舎汁** ○ 厚揚げ ☆ こんにゃく □ さつま芋 ☆ ごぼう ☆ 大根 ☆ ねぎ ☆ 人参 ○ みそ ☆ 小松菜 だしパック **※かつおフライ（梅ソース）** ○ ※かつおフライ □ 砂糖 ☆ 梅干し しょうゆ □ 黒砂糖 みりん 808kcal
30 ○ ※ジョア □ パン **キャロットポタージュ** ○ ベーコン ☆ パセリ □ じゃが芋 ○ 牛乳 ☆ 玉ねぎ コンソメ ☆ 人参 シチュールウ ○ **※スペイン風オムレツ** 722kcal				

11月使用予定の市内産・県内産野菜と果物

キャベツ、白菜、大根、さつま芋、きゅうり、なす、ねぎ、富有柿

岩出市の食材が使われている日は、**そうへいちゃん**のイラストをのせ、食材名を太字にしています。

さがしてみてね

給食では、市内産、県内産のものを多く使用することで地産地消を進めています。

地産地消を推進
地場産物を食べよう！

地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。

□・・黄（熱や力のもとになる）　○・・赤（血、肉、骨を作る）　☆・・緑（体の調子を整える）

＊ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。