令和8年度

11月分予定献立表

岩根
岩出市学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
2 ○ 牛乳 □ パン **じゃがもちのちゅうかスープ** ○ とりにく ☆ とうもろこし ○ ぶたにく ☆ えのきたけ □ じゃがもち ☆ ほうれんそう ☆ にんじん ちゅうかだし ☆ キャベツ さけ ☆ もやし こしょう ☆ たけのこ **とりにくのスタミナやき** ○ とりにく □ さとう ☆ にんにく しょうゆ ☆ しょうが みりん □ ごまあぶら 634kcal	**3** 文化の日	**4** ○ 牛乳 **ちゅうかどん** □ ごはん ☆ チンゲンサイ ○ ぶたにく ☆ しいたけ ○ うずらたまご □ ごまあぶら ○ あつあげ □ かたくりこ ☆ しょうが しょうゆ ☆ にんじん ちゅうかだし ☆ たまねぎ こしょう ☆ はくさい **だいがくいも(2こ)** □ さつまいも □ さとう しょうゆ □ かたくりこ 685kcal	**5** ○ 牛乳 **ココアあげパン** □ パン □ ミルメークココア スペインりょうり **コシード** ○ とりにく ☆ しめじ ○ ウインナー □ じゃがいも ☆ たまねぎ □ ひよこまめ ☆ にんじん □ しろいんげんまめ ☆ 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 □ さとう ☆ ブロッコリー す ☆ にんじん しょうゆ ☆ きゅうり しお □ こめあぶら 695kcal	**6** ○ ※ジョア □ ごはん **こんさいとつくねのさわにわん** ○ つくね ☆ みずな ○ とうふ ☆ くろあわびたけ ☆ ごぼう しお ☆ たまねぎ しょうゆ ☆ にんじん さけ ☆ だいこん だしパック ○ ※さばのみそに ほねごとたべられます 596kcal
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 □ さとう ○ ウインナー コンソメ ☆ なす ケチャップ ☆ たまねぎ トマトピューレー ☆ にんじん ウスターソース **ツナサラダ** ○ ツナ □ ごまあぶら ☆ ブロッコリー □ さとう ☆ キャベツ す ☆ だいこん しょうゆ □ ごま しお 654kcal	**10** さかなのほねにちゅういしましょう ○ ※ジョア(いちご) □ ごはん **あきやさいのごもくに** ○ とりにく ☆ いんげん ○ こうやどうふ ☆ しいたけ ○ あつあげ □ さといも ☆ だいこん □ さとう ☆ れんこん みりん ☆ ごぼう さけ ☆ にんじん しょうゆ **あじのかばやきふう** ○ あじ □ かたくりこ ☆ ねぎ しょうゆ ☆ しょうが さけ □ さとう みりん 655kcal	**11** ○ 牛乳 **カレーライス** □ ごはん ☆ たまねぎ ○ ぶたにく □ じゃがいも ☆ にんじん カレールウ **きりぼしだいこんのホワイトサラダ** ○ かまぼこ □ たまごなしマヨネーズ ○ ちりめんじゃこ しょうゆ ☆ きりぼしだいこん しお ☆ はくさい こしょう ☆ きゅうり しんまいのきせつになりました 645kcal	**12** ○ 牛乳 □ パン **かぼちゃとおおむぎのスープ** ○ ベーコン ☆ ブロッコリー □ おおむぎ ☆ しめじ ☆ かぼちゃ □ じゃがいも ☆ たまねぎ コンソメ ☆ にんじん こしょう ☆ キャベツ **※ハンバーグ(りんごソース)** ○ ※ハンバーグ す ☆ りんご しょうゆ □ さとう 626kcal	**13** ○ 牛乳 □ ※わかめごはん **なめことあつあげのみそしる** ○ あつあげ ☆ こまつな ☆ なめこ □ じゃがいも ☆ たまねぎ ○ みそ ☆ にんじん だしパック ☆ だいこん **うめずからあげ(2こ)** ○ とりにく しょうゆ □ かたくりこ さけ うめず 614kcal
16 さかなのほねにちゅういしましょう ○ 牛乳 □ パン **さつまいもとはくさいのスープ** ○ とりにく ☆ にんじん □ マカロニ ☆ しめじ □ さつまいも ☆ とうもろこし ☆ はくさい コンソメ ☆ ブロッコリー こしょう ☆ たまねぎ **タラのかきソース** ○ タラ □ オリーブゆ ☆ かき □ かたくりこ ☆ トマト コンソメ ☆ にんにく しお 637kcal	**17** ○ 牛乳 **ピリからにくみそどん** □ ごはん □ ごまあぶら ○ ぶたにく □ さとう ○ たまご ○ みそ ○ こうやどうふ さけ ☆ にんじん しょうゆ ☆ たまねぎ みりん ☆ しょうが トウバンジャン **ひじきとほうれんそうのサラダ** ○ ひじき ☆ とうもろこし ○ ツナ □ たまごなしマヨネーズ ☆ ほうれんそう しょうゆ ☆ もやし ○ ※こざかな(こぶくろ) 675kcal	**18** ○ 牛乳 □ ごはん **ごまみそぶたじる** ○ ぶたにく ☆ えのきたけ ○ とうふ □ じゃがいも ☆ だいこん □ さといも ☆ にんじん □ ねりごま ☆ こまつな ○ みそ ☆ ごぼう だしパック ☆ こんにゃく ○ ※ぶりキャベツカツ 649kcal	**19** ○ 牛乳 □ パン **あきあじシチュー** ○ とりにく ☆ えのきたけ □ さつまいも ☆ エリンギ ☆ れんこん ☆ しめじ ☆ たまねぎ ○ ぎゅうにゅう ☆ にんじん コンソメ ☆ ブロッコリー ポタージュのもと **きしゅううめどりのバジルやき** ○ きしゅううめどり しお ☆ にんにく こしょう ☆ バジル しろワイン □ さとう 730kcal	**20** ○ 牛乳 **たにんどん** □ ごはん ☆ ねぎ ○ ぎゅうにく ☆ しいたけ ○ たまご □ さとう ○ あつあげ しょうゆ ☆ たまねぎ さけ ☆ にんじん みりん **じゃがいものごまずあえ** ○ ちりめんじゃこ □ さとう ☆ きゅうり す □ じゃがいも しお □ ごま ☆ みかん 725kcal
23 勤労感謝の日	**24** ○ 牛乳 □ ごはん **とりごぼうじる** ○ とりにく ☆ しいたけ ○ あぶらあげ □ さといも ☆ ごぼう しょうゆ ☆ たまねぎ さけ ☆ にんじん しお ☆ だいこん だしパック **くじらのたつたあげ(4こ)** ○ くじらにく こしょう ☆ しょうが しょうゆ ☆ にんにく さけ □ かたくりこ みりん □ さとう 657kcal	**25** ○ ※ジョア(ブルーベリー) **キムタクごはん** □ ごはん ☆ はくさいキムチ ○ ぶたにく ☆ つぼづけ ○ ベーコン □ かたくりこ ☆ たけのこ しょうゆ ☆ はくさい さけ ☆ ねぎ **かふうすのもの** ○ ハム □ ごまあぶら ○ たまご □ さとう ☆ きゅうり しょうゆ ☆ にんじん す □ はるさめ しお 582kcal	**26** ○ 牛乳 □ パン **インドに** ○ ぶたにく □ さとう ○ ひらてん ケチャップ ○ うずらたまご ちゅうかのうソース □ じゃがいも しょうゆ ☆ たまねぎ カレーこ ☆ にんじん コンソメ ☆ こんにゃく しお **てっこつサラダ** ○ ひじき □ ごま ○ チーズ □ ごまドレッシング ○ ハム □ さとう ☆ きゅうり しょうゆ ☆ にんじん 621kcal	**27** ○ 牛乳 □ ごはん **いなかじる** ○ あつあげ ☆ こんにゃく □ さつまいも ☆ ごぼう ☆ だいこん ☆ ねぎ ☆ にんじん ○ みそ ☆ こまつな だしパック **※かつおフライ(うめソース)** ○ ※かつおフライ □ さとう ☆ うめぼし しょうゆ □ くろざとう みりん 664kcal
30 ○ ※ジョア □ パン **キャロットポタージュ** ○ ベーコン ☆ パセリ □ じゃがいも ○ ぎゅうにゅう ☆ たまねぎ コンソメ ☆ にんじん シチュールウ ○ ※スペインふうオムレツ 607kcal				

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。



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。

□・・き（ねつやちからのもとになる）　○・・あか（ち、にく、ほねをつくる）　☆・・みどり（からだのちょうしをととのえる）

＊ 材料の都合により、献立を変更する場合があります。