



給食だより 11月



呉市教育委員会
学校施設課



はしや食器の持ち方、配膳方法などの食事マナーは、自分はもちろん、まわりの人もおいしく楽しく食事をするために大切です。また、食事マナーは、食べ物や作ってくれた人などへの感謝を表すためにもあります。食事のマナーを見直してみませんか？

食事のマナー

食事のあいさつ

感謝の気持ちをこめてあいさつをします。

和食の配膳方法

主食のごはんを左、汁物を右に置きます。ごはん茶わんを左側に置くとスムーズに食事をすることができます。

茶碗の正しい持ち方

親指以外の4本の指をそろえて伸ばし、指の腹にごはん茶わんの糸底をのせます。親指は、ごはん茶わんのへりにかけます。

はしの正しい持ち方

① えんぴつのように、はしを1本持ちます。
② もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。
③ 親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

「はしに始まり、はしに終わる」と言われるほど、はしは、日本人にとって生涯欠かすことのできない道具の一つです。はしは、「つまむ」「切る」「はさむ」「混ぜる」「くるむ」など、いろいろな使い方ができます。正しく使うことで、食事の所作が美しくなるだけでなく、食事もよりおいしく感じられるようになりますよ。

気を付けましょう。はしづかいのマナー違反

さしばし、迷いばし、涙ばし、はし渡し、寄せばし、ねぶりばし、探りばし、持ちばし

ユネスコ無形文化遺産

和食

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、わたしたちが昔から受け継いできた食文化です。「和食」はすぐれた食文化として2013年（平成25年）12月4日ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食の良さを知り、これからも食べて、伝えて、未来へ継承していきましょう。

11月の献立から

11/22(水) コロッケバーガー

パンズパンに、キャベツソテー、コロッケをのせて、小袋お好みソースをかけて食べてください。トッピングは自由!!

令和5年11月 中学校給食献立表

月	火	水	木	金
<p>みんなで給食を食べよう</p> <p>◆翌月から給食を希望される場合 締切日までに学校へ『中学校給食変更申込書』を提出してください。 (月単位で変更できます)</p>		<p>1</p> <p>ごはん、牛乳 豚肉のピリッと炒め キャベツじゃこ炒め 塩マーボー豆腐 城山煮</p> <p>郷土食：広島県 エネルギー 828 kcal</p>	<p>2</p> <p>ごはん、牛乳 カレー 白身魚フライ ブロッコリーソテー カルちゃんサラダ パイン缶</p> <p>エネルギー 833 kcal</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>
<p>6</p> <p>ごはん、牛乳 さわらの南部揚げ インゲンソテー 揚げだし豆腐 ちくわのマヨ炒め</p> <p>エネルギー 822 kcal</p>	<p>7</p> <p>ごはん、牛乳 ささみチーズフライ グリーンポテト 中華はるさめ 揚しゅうまい フルーツポンチ</p> <p>エネルギー 851 kcal</p>	<p>8</p> <p>ごはん、牛乳 いわしのかば焼き 小松菜のじゃこ炒め 噛みってる！GoGo炒め チーズポテト 小袋おさつスティック</p> <p>いい歯の日 エネルギー 811 kcal</p>	<p>9</p> <p>ごはん、牛乳 チキン南蛮 キャベツソテー 高野豆腐の卵としもやしのさっぱり和え 小袋タルタルソース</p> <p>郷土食：宮崎県 エネルギー 845 kcal</p>	<p>10</p> <p>わかめごはん、牛乳 白身魚の洋風焼き 秋のかき揚げ チキンボールのトマト煮 ほうれん草ごま和え</p> <p>エネルギー 845 kcal</p>
<p>13</p> <p>ごはん、牛乳 ヤンニョムSHARK 野菜炒め たらこスパゲティ ブロッコリーツナ和え</p> <p>エネルギー 838 kcal</p>	<p>14</p> <p>ごはん、牛乳 こめカラ 二色ソテー 大根サラダ みかん缶</p> <p>エネルギー 855 kcal</p>	<p>15</p> <p>ごはん、牛乳 さばの藻塩焼き ポイルキャベツ おこのみ揚げ にんじんシリシリ</p> <p>郷土食：沖縄県 エネルギー 838 kcal</p>	<p>16</p> <p>ごはん、牛乳 肉豆腐 いわしの酢豚風 インゲンツナ和え 味付のり</p> <p>エネルギー 797 kcal</p>	<p>17</p> <p>ごはん、牛乳 みそカツ ブロッコリーソテー 呉の肉じゃが 小松菜ナムル 型抜きチーズ</p> <p>郷土食：広島県、愛知県 エネルギー 835 kcal</p>
<p>20</p> <p>ごはん、牛乳 豆腐ハンバーグ グリーンマカロニ 揚げぎょうざ チキンピーンズ</p> <p>エネルギー 821 kcal</p>	<p>21</p> <p>ごはん、牛乳 白身魚のもみじ揚げ 小松菜の炒め物 三色丼の具 大根のさわやか和え</p> <p>エネルギー 816 kcal</p>	<p>22</p> <p>コロッケバーガー、牛乳 (パンズパン、コロッケ、 キャベツソテー) イタリアン ポイルブロッコリー ミニハンバーグ フライドポテト 小袋お好みソース</p> <p>エネルギー 803 kcal</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24</p> <p>ごはん、牛乳 豚肉のオーロラソース もやし炒め 五目豆 インゲンおひたし</p> <p>エネルギー 885 kcal</p>
<p>27</p> <p>ごはん、牛乳 油淋魚 キャベツソテー 親子煮 大学いも ヨーグルト</p> <p>エネルギー 853 kcal</p>	<p>28</p> <p>ごはん、牛乳 ドライカレー ほうれん草ソテー ジャーマンポテト ミートボール</p> <p>エネルギー 835 kcal</p>	<p>29</p> <p>ごはん、牛乳 ししゃもの南部揚げ 塩やきそば 生揚げのカレー炒め ひじきサラダ ふりかけ</p> <p>エネルギー 842 kcal</p>	<p>30</p> <p>ごはん、発酵乳 デミメンチ マカロニソテー タマナーチャンブル ブロッコリーゆかり和え</p> <p>エネルギー 804 kcal</p>	<p>《マークの説明》</p> <p> スプーンがあると食べやすいですよ</p> <p> 卵料理の日です</p> <p> 小袋類がある日です</p>

※献立によっては、揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。
※この献立は、呉市での基本であり、各校の行事によって、給食を実施しない日もあります。

献立・アレルギー特定原材料一覧表（令和5年11月分）

※ 調理過程でのアレルギー対応は、卵（下表の料理名の前に★がついている料理）と飲用牛乳のみです。フライのつなぎなど微量に含まれる卵は対応できません。

※ 卵と飲用牛乳以外のアレルギー対応は、生徒各自で行ってください。

日付	曜日	料理名	食 材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	
1	水	ごはん	ごはん(米)								
		豚肉のピリッと炒め	豚肉・人参・玉ねぎ・たけのこ水煮・白菜・(乾)きくらげ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・かつおだし・上白糖・コチュジャン・でん粉			●					
		キャベツじゃこ炒め	キャベツ・しらす干し・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●					
		塩マーボー豆腐	木綿豆腐・鶏肉・玉ねぎ・たけのこ水煮・人参・干しいたけ・おろしにんにく・おろししょうが・食油・トウバンジャン・中華だし・食塩・こしょう・みりん・酒・でん粉・ごま油・葉ねぎ・ラー油			●					
		城山煮	大豆水煮・でん粉・かえりいりこ・食油・みりん・上白糖・こいくちしょうゆ・白いりごま			●					
		牛乳	牛乳	●							
2	木	ごはん	ごはん(米)								
		カレー	カレー ビーフレトルトパウチ			●					
		白身魚フライ	(冷)ホキフライ(ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉・食塩)・食油			●					
		ブロッコリーソテー	(冷)ブロッコリー・人参・食油・食塩・こしょう			●					
		カルちゃんサラダ	まぐろ水煮・しらす干し・キャベツ(冷)小松菜・人参・干ひじき・胡麻ドレッシングクリーミー	●		●					
		パイン缶	パインアップル缶詰								
		牛乳	牛乳	●							
6	月	ごはん	ごはん(米)								
		さわらの南部揚げ	(冷)さわら切り身・酒・天ぷら粉・食油・食塩・黒ごま			●					
		インゲンソテー	(冷)カーネルコーン(冷)いんげんまめ・食油・食塩・こしょう			●					
		揚げだし豆腐	揚げ出し豆腐・食油・葉ねぎ・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・でん粉			●					
		ちくわのマヨ炒め	ちくわ・ノンエッグマヨネーズ・乾燥パセリ			●					
		牛乳	牛乳	●							
7	火	ごはん	ごはん(米)								
		ささみチーズフライ	(冷)チーズ入りささみフライ(鶏肉・パン粉・小麦粉・プロセスチーズ・しょうゆ)・食油			●	●				
		グリーンポテト	じゃがいも・乾燥パセリ・食塩・こしょう			●				●	
		中華はるさめ	春雨・きゅうり・人参・かにかまフレーク(乾)きくらげ・食酢・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・食塩			●				●	
		揚しゅうまい	(冷)しゅうまい(豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・しょうがペースト・小麦粉)・食油			●					
		フルーツポンチ	みかん缶詰・パインアップル缶詰・ぶどうカットゼリー(ぶどう果汁・砂糖・水あめ)			●					
		牛乳	牛乳	●							
8	水	ごはん	ごはん(米)								
		いわしのかば焼き	(冷)いわし開き・酒・おろししょうが・でん粉・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●					
		小松菜のじゃこ炒め	(冷)小松菜・しらす干し・玉ねぎ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●					
		噛みついてる!GoGo炒め	ごぼう・豚肉・切りこんにやく・人参(冷)さやいんげん・ごま油・白いりごま・赤みそ・こいくちしょうゆ・上白糖・酒			●					
		チーズポテト	じゃがいも・ダイスチーズ・食塩・こしょう	●		●					
		小袋おさつスティック	おさつスティック(さつまいも・砂糖)			●					
		牛乳	牛乳	●							
9	木	ごはん	ごはん(米)								
		チキン南蛮	鶏肉・食塩・酒・こしょう・でん粉・食油・粉とうがらし・食酢・こいくちしょうゆ・上白糖			●					
		小袋ノンエッグタルタルソース	小袋ノンエッグタルタルソース(植物油・醸造酢・ビュル・レモン果汁・乾燥パセリ)			●					
		キャベツソテー	キャベツ・人参・食油・食塩・こしょう			●					
		★高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐・玉ねぎ・人参(冷)殺菌液卵・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・かつおだし	●		●					
		もやしのださつぱり和え	太もやし・食塩・ゆかり			●					
		牛乳	牛乳	●							
10	金	わかめごはん	ごはん(米)								
		白身魚の洋風焼き	(冷)ホキ切り身・酒・食塩・こしょう・玉ねぎ・乾燥パセリ・ノンエッグマヨネーズ・食油			●					
		秋のかき揚げ	れんこん・さつまいも・ごぼう(冷)枝豆むきみ・人参・天ぷら粉・食塩・食油			●					
		チキンボールのトマト煮	(冷)チキンボール・食油・玉ねぎ・人参・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・上白糖・食塩・こしょう			●					
		ほうれん草のごま和え	(冷)ほうれん草・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●					
		牛乳	牛乳	●							
13	月	ごはん	ごはん(米)								
		ヤンニョムSHARK	(冷)さめ切り身・おろししょうが・こしょう・でん粉・食油・コチュジャン・ケチャップ・はちみつ・こいくちしょうゆ・白いりごま			●					
		野菜炒め	豚肉(冷)カーネルコーン・キャベツ・人参・食油・酒・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●					
		たらこスパゲティ	スパゲティ・食塩・食油・玉ねぎ・オリーブ油・たらこ・酒・コンソメ・こしょう・乾燥パセリ			●					
		ブロッコリーツナ和え	まぐろ油漬(冷)ブロッコリー・人参・胡麻ドレッシングクリーミー	●		●					
		牛乳	牛乳	●							
14	火	ごはん	ごはん(米)								
		こめカラ	鶏肉・こいくちしょうゆ・おろししょうが・おろしにんにく・米粉・食油			●					
		二色ソテー	太もやし(冷)赤パプリカ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●					
		大根サラダ	まぐろ水煮・大根・きゅうり・人参(冷)カーネルコーン・柚子かつおドレッシング			●					
		みかん缶	みかん缶詰			●					
		牛乳	牛乳	●							
15	水	ごはん	ごはん(米)								
		さばの薬塩焼き	(冷)さば切り身・薬塩								
		ポイルキャベツ	キャベツ・人参・食塩								
		おこのみ揚げ	絞豆腐・ちくわ・キャベツ・葉ねぎ・天ぷら粉・食塩・食油・お好みソース・ウスターソース・青のり			●					
		にんじんシリシリ	人参・まぐろ油漬(冷)カーネルコーン・食塩・かつおだし・こいくちしょうゆ・みりん・食油			●					
		牛乳	牛乳	●							
16	木	ごはん	ごはん(米)								
		肉豆腐	豚肉・木綿豆腐・玉ねぎ・切干大根・糸こんにやく・白菜・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・酒			●					
		小いわしの酢豚風	小いわしのから揚げ(冷)食油・玉ねぎ・人参・青ピーマン・こいくちしょうゆ・上白糖・食酢・ケチャップ・でん粉			●					
		インゲンツナ和え	(冷)いんげんまめ・まぐろ油漬・人参・胡麻ドレッシングクリーミー	●		●					
		味付のり	味付のり			●					
		牛乳	牛乳	●							

日付	曜日	料理名	食 材	卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
17	金	ごはん	ごはん(米)							
		みそカツ	(冷)ヒレカツ(豚肉・食塩・でん粉・大豆粉・パン粉)・食油・赤みそ・上白糖・みりん・酒			●				
		ブロッコリーソテー	(冷)ブロッコリー・人参・食油・食塩・こしょう			●				
		呉の肉じゃが	牛肉・じゃがいも・糸こんにやく・玉ねぎ・食油・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●				
		小松菜のナムル	(冷)小松菜・人参・中華だし・こいくちしょうゆ・ごま油・白いりごま			●				
		型抜きチーズ	型抜きチーズ			●				
		牛乳	牛乳	●						
20	月	ごはん	ごはん(米)							
		豆腐ハンバーグ	(冷)豆腐ハンバーグ(玉ねぎ・人参・枝豆・鶏肉・豆腐・パン粉・小麦粉・牛脂)・食油・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖・でん粉			●				
		グリーンマカロニ	マカロニ・食塩・食油・乾燥パセリ・こしょう			●				
		揚げぎょうざ	(冷)ぎょうざ・食油			●				
		チキンピース	鶏肉・大豆水煮・玉ねぎ・人参・食油(冷)グリーンピース・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・食塩・こしょう			●				
		牛乳	牛乳	●						
21	火	ごはん	ごはん(米)							
		白身魚のみみじ揚げ	(冷)ホキ切り身・食塩・天ぷら粉・人参ペースト・食塩・食油			●				
		小松菜の炒め物	(冷)小松菜(冷)カーネルコーン・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		★三色丼の具	鶏肉・おろししょうが・こいくちしょうゆ(冷)殺菌液卵・食塩・上白糖・食油(冷)グリーンピース	●		●				
		大根のさわやか和え	大根・人参・しらす干し・白いりごま・上白糖・食塩・レモン果汁・食酢			●				
		牛乳	牛乳	●						
22	水	コロッケバーガー	(冷)パンズパン(冷)コロッケ(馬鈴薯・玉ねぎ・牛肉・粉末卵黄・しょうゆ・パン粉・小麦粉)・食油・キャベツ	●	●	●				
		ポイルブロッコリー	(冷)ブロッコリー・食塩			●				
		イタリアン	スパゲティ・食塩・食油・ボークウインナー・人参・玉ねぎ・青ピーマン・こしょう・ケチャップ・お好みソース			●				
		ミニハンバーグ	(冷)ハンバーグ(鶏肉・玉ねぎ・豚脂・豚肉)・食油			●				
		フライドポテト	ナチュラルカットポテト・食油・食塩・乾燥パセリ			●				
		小袋お好みソース	お好みソース(野菜・果実・糖類・醸造酢・オイスターソース)			●				
		牛乳	牛乳	●						
24	金	ごはん	ごはん(米)							
		豚肉のオーロラソース	豚肉・おろししょうが・酒・食油・でん粉・白みそ・上白糖・ケチャップ			●				
		もやし炒め	太もやし・人参・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		五目豆	鶏肉・大豆水煮・板こんにやく・人参・ごぼう・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●				
		インゲンおひだし	(冷)いんげんまめ・人参・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・上白糖・白いりごま			●				
		牛乳	牛乳	●						
27	月	ごはん	ごはん(米)							
		油淋魚	(冷)ホキ切り身・酒・こしょう・でん粉・食油・葉ねぎ・おろししょうが・おろしにんにく・食酢・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・粉とうがらし			●				
		キャベツソテー	キャベツ・人参・食油・食塩・こしょう			●				
		★親子煮	鶏肉(冷)殺菌液卵・干しいたけ・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・かつおだし・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・食塩	●		●				
		大学いも	(冷)さつまいも・食油・黒ごま・上白糖・こいくちしょうゆ			●				
		ヨーグルト	ソフル元気ヨーグルト			●				
		牛乳	牛乳	●						
28	火	ごはん	ごはん(米)							
		ドライカレー	鶏肉・玉ねぎ・人参・刻み蒸し大豆(冷)グリーンピース・食油・おろしにんにく・おろししょうが・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・食塩・こしょう			●				
		ほうれん草ソテー	(冷)ほうれん草・人参・食油・食塩・こしょう・こいくちしょうゆ			●				
		ジャーマンポテト	ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・乾燥パセリ・食油・コンソメ・食塩・こしょう			●				
		ミートボール	(冷)チキンボール・食油・ケチャップ・ウスターソース			●				
		牛乳	牛乳	●						
29	水	ごはん	ごはん(米)							
		ししゃもの南部揚げ	ししゃも・天ぷら粉・食油・黒ごま			●				
		塩やきそば	中華そば・キャベツ・玉ねぎ・人参・青ピーマン・豚肉・食塩・こしょう・食油・中華だし			●				
		生揚げのカレー炒め	生揚げ・鶏肉・人参・玉ねぎ・キャベツ(冷)グリーンピース・食油・中華だし・上白糖・食塩			●				
		ひじきサラダ	干ひじき・かにかまフレーク・きゅうり(冷)カーネルコーン・胡麻ドレッシングクリーミー	●		●				●
		ふりかけ	お魚ふりかけ(混合削り節粉末・砂糖・ごま・しょうゆ・みりん・青のり)			●				
		牛乳	牛乳	●						
30	木	ごはん	ごはん(米)							
		デミカツ	(冷)メンチカツ(キャベツ・豚肉・鶏肉・パン粉・小麦粉・しょうゆ)・食油・玉ねぎ・しめじ・上白糖(冷)グリーンピース・デミグラスソース・ケチャップ・ウスターソース・こいくちしょうゆ・でん粉			●				
		マカロニソテー	マカロニ・食塩・食油・こしょう			●				
		★タマナーチャンプル	豚肉・キャベツ・人参・太もやし・玉ねぎ(冷)殺菌液卵・食油・かつおだし・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう	●		●				
		ブロッコリーゆかりあえ	(冷)ブロッコリー・人参・食塩・ゆかり			●				
		発酵乳	シヨア(マスカット)			●				

単 位	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
月平均	833kcal	1.6%	381mg	4.3mg	338μgRE	0.4mg	0.6mg	32mg	4.4g	2.7g
基 準	830kcal	1.3~2.0%	450mg	4.5mg	300μgRE	0.5mg	0.6mg	35mg	7.0g	2.5g

- 給食献立の料理別に使用している食品と、加工品・調味料について記載しています。アレルギー特定原材料のうち、表示義務のある7品目が含まれている場合は「●」を表示しています。その他の品目についてお知りになりたい場合は、学校までお問い合わせください。
- 食材の表記において、下味等、調理工程順に表記しているため、1つの料理に同じ食材が複数回、表記される場合があります。
- 製造や調理の際に起こりうるコンタミネーション(同一製造ライン使用、原材料の採取方法、えび、かにを捕食していることによるもの)については記載しておりません。