



11月

学校給食献立表

令和5年
呉市立安浦中学校

月日	献立名	主に体をつくる食品	主に体の調子をととのえる食品	主にエネルギーなる食品	1献立 - たんぱく質
1日 (水)	麦ごはん 牛乳 ホキの黄金焼き 昆布和え なめこ汁	牛乳 ほき 昆布 豆腐 油揚げ みそ	にんじん きゃべつ もやし きゅうり なめこ 大根 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	米 大麦 マヨネーズ ごま油 ごま	719 26
2日 (木)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐(大豆ミート入り!) 春雨サラダ アーモンドいりこ	牛乳 豆腐 生揚げ 大豆 豚肉 みそ いりこ	玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ にら にんにく しょうが きゃべつ きゅうり にんじん	米 三温糖 でんぷん ごま油 春雨 ごま アーモンド	728 31
6日 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のマスタード焼き 納豆和え 霜月のみそ汁【大根・えのきだけ】	牛乳 鶏肉 なっとう ちりめんいりこ のり わかめ 生揚げ みそ	にんにく 小松菜 きゃべつ にんじん 大根 玉ねぎ えのきだけ	米 でんぷん	719 30
7日 (火)	ごはん 牛乳 赤魚の煮つけ ごま和え けんちん汁	牛乳 赤魚 豆腐	しょうが 白菜 もやし ほうれん 草 にんじん 玉ねぎ ごぼう 大 根 えのきだけ こんにゃく ねぎ	米 三温糖 ごま ごま油	704 27
8日 (水)	秋の香りごはん 牛乳 かみかみ和え チゲ鍋風豚汁	牛乳 鶏肉 油揚げ さきいか 豚肉 みそ	干しいたけ にんじん まいたけ しめじ 枝豆 切干大根 きゅうり しょうが にんにく 白菜キムチ 白菜 ごぼう 玉ねぎ 白ねぎ こんにゃく	米 大麦 油 さつまいも 三温糖 ごま ごま油	706 25
9日 (木)	豚玉どんぶり 牛乳 チーズサラダ 豆腐ドーナツ	牛乳 豚肉 卵 凍り豆腐 チーズ ハム 豆腐	玉ねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ きゃべつ きゅうり	米 三温糖 油 ホットケーキミックス	798 33
10日 (金)	小型パン 牛乳 いちご&マーガリン ミートスパゲティ 海藻サラダ	牛乳 豚肉 海藻ミックス ツナ	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ エリンギ トマト きゃべつ 大根 とうもろこし	パン スパゲティ いちごジャム&マーガリン 三温糖 油 ごま油 ごま	728 29
13日 (月)	ごはん 牛乳 小いわしの梅の香揚げ 切干大根と大豆の煮物 里芋のもちもちだんご汁	牛乳 小いわし 大豆 油揚げ 豚肉 みそ	切干大根 にんじん 干しいたけ さやいんげん 大根 ごぼう 玉ねぎ しめじ ねぎ	米 油 三温糖 里芋 でんぷん	724 27
14日 (火)	広島たっぷりピピンバ 牛乳 おこめんスープ	牛乳 猪肉 ちりめんいりこ 卵 鶏肉 わかめ	白菜キムチ 小松菜 にんにく ねぎ 白菜 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 干しいたけ	米 ごま油 ごま おこめん 油	731 32
15日 (水)	職員出張のため、給食はありません。				
16日 (木)	ごはん 牛乳 チキンチキンれんこん こんにゃくの和え物 かきたま汁	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 わかめ	れんこん 枝豆 こんにゃく もやし にんじん きゅうり 玉ねぎ えのきだけ	米 でんぷん 油 三温糖 白ごま	796 29
17日 (金)	黒糖パン 牛乳 きのこの米粉シチュー ひじきサラダ	牛乳 鶏肉 ひじき ハム チーズ	玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム きゃべつ 水菜	パン 黒砂糖 じゃがいも 油 バター 三温糖	709 28
20日 (月)	ごはん 牛乳 八宝菜 バンバンジー	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 鶏肉	白菜 にんじん 玉ねぎ もやし チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ 白ねぎ きくらげ きゃべつ きゅうり	米 三温糖 でんぷん ごま油 ごま	702 30
21日 (火)	ごはん 牛乳 レバーと大豆のごまがらめ おかか和え のっぺい汁	牛乳 豚レバー 大豆 みそ かつお節 鶏肉 生揚げ	しょうが 白菜 大根 にんじん 干しいたけ ごぼう こんにゃく ねぎ	米 でんぷん じゃがいも 油 三温糖 ごま 里芋	783 31
22日 (水)	麦ごはん 牛乳 おろシシバーク 青菜のチーズ和え ミツ干し☆みそ汁	牛乳 猪肉 豆腐 卵 チーズ 凍り豆腐 わかめ 油揚げ ちりめんいりこ み そ	玉ねぎ 大根 小松菜 もやし にんじん えのきだけ	米 大麦 パン粉 さつまいも	763 31
24日 (金)	パンパン はっこう乳 いわしのハーブ焼き ツナサラダ パンブキンスープ	チーズ いわし ツナ ベーコン 豆乳	きゃべつ 水菜 にんじん 玉ねぎ かぼちゃ	パン ドライパイン パン粉 オリーブ油 油 三温糖	702 26
27日 (月)	期末試験のため、給食はありません				
28日 (火)	期末試験のため、給食はありません				
29日 (水)	期末試験のため、給食はありません				
30日 (木)	秋野菜カレー 牛乳 辛子レンコンサラダ	牛乳 鶏肉 ハム	にんじん 玉ねぎ しめじ エリンギ まいたけ れんこん きゅうり レモン	米 さつまいも 油 マヨネーズ ごま	795 24

※物資の都合により、献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。

11月24日は \ 和食の日 /

11月24日は、い(1)い(1)日本(2)食(4)で、「和食の日」です。和食は、日本で昔から食べられてきた伝統的な食文化です。ユネスコ無形文化遺産にも登録されている和食のよさについて、考えてみましょう。

〈和食の4つの特徴〉

- ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④正月などの年中行事との密接な関わり

「猪肉」に加え、安浦産の「里芋」や竹原市田万里産の「れんこん」など、地場産物をたっぷり使用します!!



11月27日に指定の口座より、諸費と一緒に引き落としします。残高の確認をお願いいたします。

今月の給食費

全学年 300(円)×16(回)=4800(円)
2-2・3-1 300(円)×15(回)=4500(円)