



# 11月の学校給食献立予定表

今月使用予定の地場産(岡垣町周辺)食材  
 米 アスパラガス ほうれん草 水菜 小松菜 椎茸  
 大根 白菜 パプリカ キャベツ みかん 豆苗

## 岡垣町中学校給食センター

日曜	献立名			主な材料と体内での働き						エネルギー (Kcal)
	主食	牛乳	副食	おもに体の組織をつくる(赤のグループ)		おもに体の調子を整える(緑のグループ)		おもにエネルギーになる(黄のグループ)		
				1群 (魚、肉、卵、豆、豆製品)	2群 (牛乳、小魚、海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜、果物)	5群 (穀類、いも類、砂糖)	6群 (油脂)	
1 水	食パン		豆乳コーンシチュー 根菜とピーナッツのサラダ	鶏肉 ベーコン 豆乳 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ コーン れんこん ごぼう きゅうり(水菜)	食パン じゃがいも 小麦粉	油 ピーナッツ バター マヨネーズ	747
2 木	白ご飯		さばのかぼす醤油焼き 大豆の磯煮 キャベツのみそ汁	さば 大豆 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	(椎茸) 枝豆 キャベツ エノキ 玉ねぎ かぼす	米 砂糖	油	717
3 金	文化の日									
6 月	コッペパン		肉団子のカレースープ 小松菜のソテー 一食ヨーグルト	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	しょうが(キャベツ) 玉ねぎ エノキ 枝豆 コーン	コッペパン じゃがいも	油	671
7 火	白ご飯		厚揚げとじゃがいものピリ辛煮 ほうれん草のナムル	豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ(キャベツ) もやし	米 じゃがいも こんにゃく	油 ごま油	700
8 水	ワンローフパン		ホキのピザソース焼き ミニサラダ マーガリン ラビオリ入り野菜スープ	ホキ 鶏肉	牛乳 チーズ	ピーマン 豆苗 人参	玉ねぎ(キャベツ) きゅうり コーン	ワンローフパン ラビオリ 砂糖	油 マーガリン	703
9 木	白ご飯		野菜と豚肉の甘辛炒め ワンタンスープ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ピーマン ねぎ	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが えのき コーン きくらげ	米 砂糖 ワンタン	油 ごま油	711
10 金	麦ご飯		木の葉丼 じゃこ入り和風サラダ	かまぼこ 油揚げ 卵 ツナ	牛乳 しらす干し わかめ	みつば 人参	玉ねぎ(椎茸) キャベツ きゅうり レモン	米 小麦 砂糖	油	724
13 月	食パン		ポークビーンズ ガーリックマヨソテー	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 トマト パプリカ	玉ねぎ グリンピース キャベツ コーン にんにく	食パン 砂糖 マヨネーズ	油	705
14 火	白ご飯		静岡おでん 糸寒天の酢の物 納豆	鶏肉 さつま揚げ いわし うずら卵 納豆	牛乳 糸寒天 わかめ	人参	大根 キャベツ きゅうり	米 砂糖 里芋 こんにゃく	油	740
15 水	黒糖食パン		きのこスパゲティ ツナサラダ みかん	鶏肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ エノキ しめじ 椎茸 エリンギ にんにく キャベツ きゅうり レモン みかん	黒糖食パン スパゲティ 砂糖	油 オリーブ油	674
16 木	麦ご飯		中華丼 パンサンスー	豚肉 かまぼこ 焼豚	牛乳	人参 絹さや	玉ねぎ キャベツ もやし(椎茸) きゅうり	米 小麦 片栗粉 春雨 砂糖	油 ごま油	700
17 金	岡垣産ご飯		さわらの香味焼き 切干大根の炒め煮 具沢山みそ汁	さわら 油揚げ さつま揚げ 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 豆苗 ねぎ いんげん	にんにく(白菜) もやし(椎茸) 切干大根 ごぼう	米 砂糖 こんにゃく	油	776
20 月	柏型パン		セルフフィッシュバーガー(ホキフライ・ ポイルキャベツ・一食タルタルソース) ミネストローネ	ホキ ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリ マッシュルーム	柏型パン じゃがいも	油 タルタルソース	706
21 火	期末考査1日目									
22 水	期末考査2日目									
23 木	勤労感謝の日									
24 金	麦ご飯		ダールカレー フルーツ&ゼリー	牛肉 豚肉 レンズ豆 ひよこ豆 大豆	牛乳 チーズ	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご みかん パイン 黄桃	米 小麦粉 ゼリー	油 バター	928
27 月	ねじりパン		ペンネポロネーゼ チーズサラダ	牛肉 豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ しょうが にんにく(キャベツ) きゅうり	ねじりパン ペンネマカロニ 砂糖	油	750
28 火	ゆかりご飯(減量)		五目うどん 大根とツナのサラダ	鶏肉 油揚げ かまぼこ ツナ	牛乳	人参 ねぎ しそ	玉ねぎ 椎茸 大根(水菜)	米 うどん 砂糖	油	654
29 水	県産小麦食パン		ポトフ ごぼうのごまマヨネーズ和え ココアクリーム	鶏肉 ウインナー	牛乳	人参	玉ねぎ(キャベツ) アスパラガス ごぼう きゅうり コーン	県産小麦食パン ココアクリーム じゃがいも	マヨネーズ ごま	700
30 木	白ご飯		鶏肉とレバーのタッカンジョン風 ナムル わかめスープ	鶏肉 レバー かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	しょうが にんにく きゅうり もやし 玉ねぎ エノキ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	783

かまぼこなどの練り製品・ハムなどの肉加工品・マヨネーズは  
卵の入っていない製品を使用しています。



- ☆ ○ は、地場産の食材を使用する予定です。
- ☆ 米は遠賀郡産の「夢つくし」です。月に1回は岡垣産を使います。
- ☆ 食材の都合により献立の一部が変更になることがあります。



毎月19日は「食育の日」

### 給食に関する標語

岡垣中学校のみなさんから寄せられた  
標語を、毎月紹介しています。

好き、きらい 残された野菜 どうするの?  
おいしいな 野菜もへらさず 食べてみよう

岡垣中学校 2年

岡垣中学校 3年



皆さんは苦手な食べ物がありますか?  
給食では色々な食材を取り入れて作っているので、時には苦手な食材が出るかもしれません。  
しかし、苦手な食材にも大切な栄養が含まれています。まずは一口、チャレンジしてみましょう!