

「岡垣町イメージキャラクター
びわりん&びわすけ」

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 小松菜 椎茸 大根 水菜 きゅうり
キャベツ 白菜 ブロッコリー 豆苗 みかん

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)
				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)		
	主食	牛乳	副食	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 金	 白ご飯		豚肉とじゃがいもの煮物 野菜の千草和え	豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 いんげん	キャベツ 玉ねぎ 椎茸	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油	702
4 月	 振 替 休 日 									
5 火	 ゆかりご飯(減量)		かしわうどん 大根とピーナッツのサラダ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ ツナ	牛乳	人参 ねぎ しそ	玉ねぎ 椎茸 大根 きゅうり	米 うどん	マヨネーズ ピーナッツ	711
6 水	 食パン		かぼちゃクロック マーガリン 小松菜のソテー 豆と野菜のスープ	ウインナー ベーコン 白いんげん豆 ひよこ豆 レンズ豆	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ コーン	食パン じゃがいも	マーガリン 油	709
7 木	 白ご飯		豚肉の甘辛炒め ワタンスープ	豚肉 鶏肉	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 きくらげ えのき コーン	米 砂糖 片栗粉 ワタタン	油 ごま油	712
8 金	 白ご飯		やしきしゃも(2尾) ひじきの炒め煮 具だくさんみそ汁	しゃも 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	人参 豆苗 ねぎ	ごぼう キャベツ もやし 椎茸	米 砂糖 こんにゃく	油	700
11 月	 ねじりパン		ペンネアラビアータ チッПСサラダ みかん	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	トマト 人参	玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン みかん	ねじりパン ペンネマカロニ 砂糖 ポテトチップ	油 オリーブ油	716
12 火	 白ご飯		魚の南蛮漬け 野菜の昆布和え 豆腐とわかめのみそ汁	ホキ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布 わかめ	人参 パプリカ ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり えのき	米 砂糖	油	731
13 水	 麦ご飯		豚丼 大根サラダ	豚肉 かまぼこ ハム	牛乳	人参 ねぎ 水菜	玉ねぎ 椎茸 大根 かぼす	米 麦 こんにゃく 砂糖	油 ごま	708
14 木	 白ご飯		ジャージャン豆腐 中華サラダ	鶏肉 豚肉 厚揚げ 赤みそ 焼豚	牛乳	人参	椎茸 玉ねぎ キャベツ 枝豆 しょうが もやし	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	765
15 金	 白ご飯		おから団子汁 れんこんの金平	鶏肉 おから 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参 ねぎ ピーマン	しょうが 白菜 れんこん 大根 えのき	米 片栗粉 こんにゃく 砂糖	油	700
18 月	 黒糖食パン		きのこスパゲティ ひじきとブロッコリーのサラダ	ベーコン ツナ	牛乳 ひじき	人参 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ 椎茸 えのき エリンギ にんにく キャベツ	黒糖食パン スパゲティ	油 オリーブ油 マヨネーズ	664
19 火	 岡垣産ご飯		あじの香味焼き 即席漬け 地場産野菜のみそ汁	あじ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	にんにく キャベツ きゅうり 大根 白菜 たくあん 玉ねぎ 椎茸	米 砂糖	ごま油	669
20 水	 期 末 考 査 一 日 目 									
21 木	 期 末 考 査 二 日 目 									
22 金	 麦ご飯		ダールカレー フルーツ&ゼリー	鶏肉 豚肉 レンズ豆 大豆 ひよこ豆	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 麦 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	油 バター	911
25 月	 白ご飯		おっきりこみ 里芋のそぼろ煮	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参 いんげん	白ねぎ 大根 ごぼう 椎茸 玉ねぎ	米 かしめん こんにゃく 里芋 砂糖 片栗粉	油	730
26 火	 白ご飯		鶏肉と野菜のうま煮 和風サラダ	鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	玉ねぎ ごぼう 椎茸 キャベツ きゅうり レモン	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖	油	705
27 水	 ワンローフパン		ペンネの豆乳クリームソース ツナサラダ いちごジャム	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 きゅうり キャベツ レモン	ワンローフパン いちごジャム 砂糖 じゃがいも ペンネマカロニ	油	674
28 木	 白ご飯		鶏肉とレバーの揚げからめ 酢の物 じゃがいものみそ汁	鶏肉 レバー 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	しょうが にんにく きゅうり キャベツ 玉ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	837
29 金	 白ご飯		みそおでん かぼす和え 納豆	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ みそ 納豆	牛乳 わかめ	人参	大根 白菜 きゅうり かぼす	米 里芋 砂糖 こんにゃく		733

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。

いただきます 全ての命に 感謝して

岡垣中学校 2 年

しっかり食べて 減らしていこう 食品ロス

岡垣中学校 3 年

食品ロスという言葉を知っていますか?本来食べられるのに、捨てられてしまう食品のことです。
みなさんが給食を残さず食べてくれることで、食品ロスが削減できています。
食材の命に感謝しつつ、自分のできることを始めて食品ロスを減らしていきましょう!

11月19日に「岡垣の日給食」が登場します。

今年度は、岡垣町の良さを詰め込んだ給食として、学期に1度「岡垣の日給食」を実施しています。

地域に親しみ、岡垣町の良さを一緒に学びましょう。11月19日には、岡垣町の野菜を使った「地場産野菜のみそ汁」が登場します!

