



「岡垣町イメージキャラクター
びわん」と「びわすけ」

11月の学校給食献立予定表

今月使用予定の地産産(岡垣町周辺)食材

米 ほうれん草 小松菜 水菜 みかん
春菊 キャベツ 大根 レモン 豆苗 椎茸



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)		
3 月	文 化 の 日									
4 火	 じゃこわかめご飯(減量)		五目うどん 切干大根のマヨネーズ和え	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 わかめ しらす干し	人参 ねぎ	玉ねぎ(椎茸) 切干大根 きゅうり (キャベツ) コーン	(米) うどん	ごま マヨネーズ	707
5 水	 食パン		トマトオムレツ ブルーベリー&マーガリン チキンとコーンのサラダ 白いんげんの豆乳ポタージュ	トマトオムレツ 鶏肉 ベーコン 豆乳 ひよこ豆	牛乳	人参	コーン きゅうり (キャベツ) 玉ねぎ えのき	食パン ブルーベリー&マーガリン 砂糖 じゃがいも	油	701
6 木	 白ご飯		ビビンバ トック入りわかめスープ	牛肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草 ねぎ	にんにく しょうが もやし えのき 玉ねぎ	(米) 砂糖 トック	油 ごま油	700
7 金	 白ご飯		きびなごの唐揚げ 糸寒天の酢の物 けんちん汁	鶏肉 豆腐	牛乳 きびなご わかめ 糸寒天	人参 ねぎ	きゅうり(キャベツ) (椎茸) 大根 ごぼう	(米) 砂糖 里芋 片栗粉	油 ごま	776
10 月	 ロールパン		県産きのこの和風スパゲティ チキンとチーズのサラダ みかん	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ えのき マッシュルーム にんにく きゅうり(キャベツ) みかん	ロールパン スパゲティ 砂糖	油 オリーブ油	700
11 火	 白ご飯		鶏肉とレバーの揚げからめ ゆかり和え キャベツのみそ汁	鶏肉 レバー 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	しょうが にんにく (キャベツ) きゅうり えのき 玉ねぎ	(米) 片栗粉 砂糖	油	812
12 水	 ワンローフパン		豆乳コーンシチュー ツナサラダ チョコ大豆	鶏肉 ツナ ベーコン 豆乳 白いんげん豆	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ コーン きゅうり (キャベツ) レモン	ワンローフパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 チョコ大豆 バター	737
13 木	 白ご飯		さわらのゆず胡椒焼き 大豆の磯煮 春雨汁	さわら 大豆 さつま揚げ 豆腐 かまぼこ	牛乳 ひじき	人参 豆苗	椎茸 枝豆 えのき	(米) 砂糖 春雨	油	715
14 金	 白ご飯		シュウマイ(1個) 中華サラダ ジャージャン豆腐	シュウマイ 焼豚 鶏肉 豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	人参	(キャベツ) きゅうり (椎茸) 白菜 枝豆 しょうが	(米) 砂糖 片栗粉	油 ごま油	802
17 月	 県産小麦食パン		ポークビーンズ ごぼうのアーモンド和え あまおうジャム	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ グリーンピース ごぼう (キャベツ) コーン	県産小麦食パン あまおうジャム じゃがいも 砂糖	油 アーモンド マヨネーズ	750
18 火	期 末 考 査 一 日 目									
19 水	期 末 考 査 二 日 目									
20 木	 岡垣産ご飯		あじのレモン醤油焼き 豆苗のソテー 春菊入り豚汁	あじ ウインナー 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 豆苗 春菊	レモン(キャベツ) 玉ねぎ 大根 白菜 えのき ごぼう	(米) 砂糖 里芋 こんにゃく	油 ごま油	737
21 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 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) 麦 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	油 バター	910
24 月	振 替 休 日									
25 火	 白ご飯		チキン南蛮(2個)タルタルソース 切干大根の炒め煮 厚揚げとわかめのみそ汁	鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	しょうが にんにく 切干大根 えのき 玉ねぎ	(米) 片栗粉 天ぷら粉 砂糖 こんにゃく	油 タルタルソース	825
26 水	 ぶどうパン		肉団子のカレースープ 小松菜のソテー 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 えのき 枝豆 コーン	ぶどうパン 片栗粉 じゃがいも	油	705
27 木	 麦ご飯		親子丼 大根サラダ	鶏肉 かまぼこ 卵 ハム	牛乳	人参 ねぎ 水菜	玉ねぎ えのき (大根) かぼす	(米) 麦 砂糖	油 ごま	765
28 金	 白ご飯		みそおでん じゃこ入り和風サラダ 納豆	鶏肉 厚揚げ さつま揚げ みそ ツナ 納豆	牛乳 しらす干し わかめ	人参	(大根) (キャベツ) きゅうり レモン	(米) こんにゃく 里芋 砂糖	油	771

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、地産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」

11月20日に「岡垣の日」給食が登場します！

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」を実施する予定です。また、11月24日は「いい日本食の日」の語呂合わせて「和食の日」なので、少し早い20日に岡垣町周辺で採れた野菜と果物を使った和食の献立が登場します。岡垣町周辺で採れた豆苗や春菊、レモンが登場する予定です。20日には、旬の岡垣の味と和食の良さを味わいましょう。

