

令和7年11月



こんだてひょう



忠岡町教育委員会
忠岡町学校給食会

よく味わって食べよう

◇忠岡町統一献立◇

18日(火) じゃこわかめごはん

忠岡漁港で水あげ、加工されたちりめんじゃこを使った『じゃこわかめごはん』は、忠岡町のこども園や中学校にも登場します。地元でとれた食材をよく味わって、感謝していただきます。

11月24日は **和食の日**

「だし」となる食材 (しよくざい)

しいたけ、こんぶ、かつおぶし、にぼし

いつまでも健康を大切に!

副菜、主菜、ごはん、汁物

< 3色の食品群 >

- … 熱や力のもとになる食べもの (黄色の食品)
- ▲ … 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べもの (赤色の食品)
- … 体の調子をととのえる食べもの (緑色の食品)

魚、肉、卵、野菜、果物、豆類

3日(月) ぶんかのひ	4日(火) うどんかいだいきゅう ★今月のカムカムメニュー★ 6日(木) きんぴらごぼう さわにわん	5日(水) おさつパン キムチ スープうどん ぎゅうにゅう ブロッコリーの ソテー ●れいとううどん ▲ぶたにく ■たまねぎ ■キムチ ■にんじん ■はくさい ■ニラ ●ごまあぶら やきにくのタレ ■ブロッコリー ■たまねぎ ▲ベーコン エネルギー 628kcal たんぱく質 22.1g	6日(木) ごはん きんぴらごぼう ぎゅうにゅう さわにわん ■ささがきごぼう ▲ぶたにく ▲ぎゅうにく ▲かまぼこ ▲ひらてん ■にんじん ■ピーマン ■こんにゃく ▲たけのこ ■ほししいたけ ■あおねぎ ★カムカムメニュー★ エネルギー 563kcal たんぱく質 20.3g	7日(金) ごはん いわしのうめ ぎゅうにゅう みそ にゅうめんじる ▲いわしのうめ (たまごめき) ●そうめん ■たまねぎ ■にんじん ▲とりにく ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ エネルギー 611kcal たんぱく質 26.4g
10日(月) ☆ ホットドッグ ぎゅうにゅう ビーフンスープ ミニゼリー ▲フランクフルト (たまごめき) ●ビーフン ▲とりにく ■にんじん ■キャベツ ■たまねぎ ■トマトケチャップ ●みかんミニゼリー (たまごめき) ●はくさい ■ほししいたけ ■あおねぎ エネルギー 584kcal たんぱく質 23.3g	11日(火) ごはん ぶたにくと だいこんのにも ぎゅうにゅう わかめのみそしる ▲ぶたにく ■だいこん ■にんじん ▲とうふ ■たまねぎ ■にんじん ▲わかめ ▲あかみそ ▲しろみそ エネルギー 624kcal たんぱく質 20.1g	12日(水) テーブルロール ぎゅうにゅう ちゅうかさば だいこんサラダ ●れいとうちゅうかめん ▲ぶたにく ■はくさい ■たまねぎ ■にんじん ■あおねぎ ■ほししいたけ ▲ツナ ■だいこん ■にんじん ■きゅうり ●マヨネーズ (たまごめき) エネルギー 582kcal たんぱく質 20.3g	13日(木) ごはん さけのしおやき ぎゅうにゅう スタミナみそしる ▲さけ しお ▲ぶたにく ■ニンニク ■にんじん ■たまねぎ ■だいこん ■ニラ ▲あかみそ ▲しろみそ エネルギー 604kcal たんぱく質 27.8g	14日(金) ☆ ごはん にくだんこの ケチャップあえ ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ▲にくだんこ (たまごめき) ▲とりにく ■はくさい ■にんじん ■えのきだけ ■ニラ ■トマトケチャップ エネルギー 573kcal たんぱく質 20.6g
17日(月) こくとうパン ぎゅうにゅう チキンカツ さつまいもの チャウダー ▲チキンカツ (たまごめき) ■さつまいも ▲とりにく ■たまねぎ ■にんじん ■グリーンピース ●こむぎこ ●バター ▲ぎゅうにゅう ●アルファーカーマイ ●アルファーかもちごめ ▲わかめ ▲ちりめんじゃこ (ただおかぎょう) ■にんじん ▲とうふ ■にんじん ■えのきだけ ▲かまぼこ ■あおねぎ ▲キャベツの ひらつくね (たまごめき) エネルギー 612kcal たんぱく質 23.3g	18日(火) じゃこ わかめごはん キャベツの ひらつくね ぎゅうにゅう すましじる ●アルファーカーマイ ●アルファーかもちごめ ▲わかめ ▲ちりめんじゃこ (ただおかぎょう) ■にんじん ▲とうふ ■にんじん ■えのきだけ ▲かまぼこ ■あおねぎ ▲キャベツの ひらつくね (たまごめき) エネルギー 572kcal たんぱく質 22.3g	19日(水) ミニパン ぎゅうにゅう しおやきパスタ はくさいの ベーコンに ●スパゲティ ▲ぶたにく ■キャベツ ■たまねぎ ■にんじん ■ニラ ■ニンニク ■はくさい ▲ベーコン エネルギー 631kcal たんぱく質 23.4g	20日(木) ☆ カレーライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ ふくじんづけ ●じゃがいも ■たまねぎ ■にんじん ▲ぎゅうにく カレールウ ■ブルーベリー ▲わかめ ■にんじん ■コーン ●わふうドレッシング (たまごめき) ■ふくじんづけ エネルギー 628kcal たんぱく質 19.9g	21日(金) ごはん ぶたにくの しょうがいため ぎゅうにゅう しめじのみそしる ▲ぶたにく ■たまねぎ ■にんじん ■つちしょうが ▲とうふ ■しめじ ■えのきだけ ■たまねぎ ■にんじん ▲わかめ ▲あかみそ ▲しろみそ エネルギー 653kcal たんぱく質 21.8g
24日(月) ふりかえきゅじつ	25日(火) ごはん ぶたキムチ ぎゅうにゅう トックスープ ▲ぶたにく ■はくさい ■キムチ ■にんじん ●ごまあぶら やきにくのタレ ●トック ▲とりにく ▲かまぼこ ■たまねぎ ■にんじん ■あおねぎ エネルギー 648kcal たんぱく質 22.1g	26日(水) ミニパン わかめうどん ぎゅうにゅう もやしとニラの ソテー ●れいとううどん ▲とりにく ▲わかめ ■にんじん ■たまねぎ ■えのきだけ ▲かまぼこ ■もやし ■ニラ ▲ベーコン エネルギー 514kcal たんぱく質 20.8g	27日(木) ごはん とりにくのてりに ぎゅうにゅう はるさめスープ ▲とりにく ■たまねぎ ■にんじん ■つちしょうが ●はるさめ ■はくさい ■にんじん ▲ぶたにく ■ほししいたけ ■あおねぎ エネルギー 583kcal たんぱく質 21.4g	28日(金) ごはん こうやどうふの ちゅうかに ぎゅうにゅう かぼちゃの みそしる ▲こうやどうふ ▲ぶたにく ■にんじん ■はくさい ■たまねぎ ■こまつな ■つちしょうが ●かたくりこ ■かぼちゃ ■たまねぎ ■にんじん ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ エネルギー 591kcal たんぱく質 19.7g