



淡路市の献立紹介



令和3年11月分

淡路市学校給食献立

11月1日(月)



献立名

- ・ フランクフルトのケチャップ和え
- ・ ボイルキャベツ
- ・ クリームシチュー
- ・ パン、牛乳

エネルギー：小学校 650 Kcal、中学校 839 Kcal

たんぱく質：小学校 29.3 g、中学校 36.8 g

(小学3・4年生の分量としています)

11月2日(火)



献立名)

- ・ 豚肉のみそ炒め
- ・ すいとん
- ・ 納豆（個包装）
- ・ ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 687 Kcal、中学校 806 Kcal

たんぱく質：小学校 31.1 g、中学校 35.4 g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

11月4日(木)



献立名

- ・焼き魚（さごし）
- ・切干し大根の炒めナムル
- ・ふのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 575 Kcal、中学校 669 Kcal

たんぱく質：小学校 27.8g、中学校 30.2g

(小学3・4年生の分量としています)

11月5日(金)



献立名

- ・あんかけ丼
- ・大豆のごまがらめ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 629 Kcal、中学校 750 Kcal

たんぱく質：小学校 26.2g、中学校 30.5g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

11月8日(月)



献立名

- ・ミートソーススパゲティ
- ・じゃこのサラダ
- ・チーズ（個包装）
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 731 Kcal、中学校 933 Kcal

たんぱく質：小学校 32.2g、中学校 39.5g

（小学3・4年生の分量としています）

11月9日(火)



献立名

- ・豚肉と大根の煮物
- ・えび団子のすまし汁
- ・いもごはん、牛乳

エネルギー：小学校 588 Kcal、中学校 707 Kcal

たんぱく質：小学校 24.9g、中学校 28.8g

（小学3・4年生の分量としています。）

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

11月10日(水)



献立名

- ・卵サンド（卵、ツナ・野菜）
- ・小袋マヨネーズ
- ・もち麦スープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 615 Kcal、中学校 786 Kcal

たんぱく質：小学校 24.3g、中学校 29.6g

(小学3・4年生の分量としています)

11月11日(木)



献立名

- ・鮭のみぞれかけ
- ・すき焼き煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 684 Kcal、中学校 790 Kcal

たんぱく質：小学校 31.1g、中学校 34.2g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

11月12日(金)



献立名

- ・カレーライス
- ・野菜サラダ
- ・小袋青じそドレッシング
- ・古代米ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 667 Kcal、中学校 786 Kcal

たんぱく質：小学校 23.2g、中学校 26.6g

(小学3・4年生の分量としています)

11月15日(月)



献立名

- ・ちゃんこうどん
- ・かき揚げ
- ・りんごジャム
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 689 Kcal、中学校 897 Kcal

たんぱく質：小学校 25.3g、中学校 31.9g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

11月16日(火)



献立名

- ・和風煮込みハンバーグ
- ・小松菜の和え物
- ・さつま汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 639 Kcal、中学校 734 Kcal

たんぱく質：小学校 26.4g、中学校 28.9g

(小学3・4年生の分量としています)

11月17日(水)



献立名

- ・いもご煮
- ・海と畑のサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 646 Kcal、中学校 772 Kcal

たんぱく質：小学校 23.5g、中学校 27.3g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

11月18日(木)



献立名

- ・木の葉丼
- ・中華風サラダ
- ・みかん
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 579 Kcal、中学校 679 Kcal

たんぱく質：小学校 23.3g、中学校 26.6g

(小学3・4年生の分量としています)

11月19日(金)



献立名

- ・焼き魚（さんま）
- ・ひじきの煮物
- ・きのこのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 610 Kcal、中学校 698 Kcal

たんぱく質：小学校 25.9g、中学校 28.3g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

11月22日(月)



献立名

- ・鶏肉とレバーのソースからめ
- ・汁ビーフン
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 655 Kcal、中学校 843 Kcal

たんぱく質：小学校 27.2g、中学校 33.8g

(小学3・4年生の分量としています)

11月24日(水)



献立名

- ・マカロニグラタン
- ・ブロッコリー
- ・コンソメスープ

エネルギー：小学校 611 Kcal、中学校 760 Kcal

たんぱく質：小学校 27.5g、中学校 31.9g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

11月25日(木)



献立名

- ・牛丼
- ・ほうれんそうのいもうとり和え
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 600 Kcal、中学校 720 Kcal

たんぱく質：小学校 22.1g、中学校 25.8g

(小学3・4年生の分量としています)

11月26日(金)



献立名（コロナに負けるな給食応援事業）「夢と希望のふるさと給食」

- ・たちうおの和風あんかけ
- ・淡路島ポークのかす汁
- ・レモンゼリー
- ・たこめし、牛乳

エネルギー：小学校 603 Kcal、中学校 795 Kcal

たんぱく質：小学校 26.5g、中学校 36.1g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

11月29日(月)



献立名

- ・五目ラーメン
- ・ささみサラダ
- ・減量黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 655 Kcal、中学校 880 Kcal

たんぱく質：小学校 27.4g、中学校 34.1g

(小学3・4年生の分量としています)

11月30日(火)



献立名

- ・おさかなそぼろ丼（魚そぼろ、錦糸卵）
- ・なめこ汁
- ・柿（個包装）
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 581 Kcal、中学校 688 Kcal

たんぱく質：小学校 30.6g、中学校 35.4 g

(小学3・4年生の分量としています)

11月の地元食材紹介

《淡路市産》

米・たまねぎ・塩蔵わかめ・鶏卵

《淡路島産》

チングンサイ・レタス・乾しひじき・葉ねぎ・トマト・牛肉・牛乳

季節の献立 (12月)

12月2日: 魚(ホキ) フライ・フロッコリーのポン酢あえ・牛肉のみそ汁

12月6日: スパゲティナポリタン・フロッコリーサラダ

12月8日: チリコンカン・さっぱりサラダ・りんごゼリー

12月9日: メヒカリの南蛮漬け・水菜のごま和え・沢煮椀

12月13日: 魚(カレイ) のガーリック揚げ・添え野菜・コーンクリーム

スープ

12月15日: 焼き魚(さけ)・白菜のゆず香和え・ほうとう

12月21日: みそおでん・ほうれんそうの和え物

12月22日: 焼きハンバーグ・かぼちゃサラダ・レタスのスープ・クリスマスケーキ

豚肉と大根の煮物

作ってみよう!

(材料4人分)

だいこん1/3 本
豚肩ロース肉160g
根深ねぎ5cm
ににくすりおろし少々
しょうがすりおろし少々
こいくちしょうゆ大さじ 1
三温糖小さじ 2
酒小さじ 1
ごま油小さじ 1
すりごま小さじ 2
一味唐辛子少々

今月のレシピ

作り方

- ① だいこんは厚めに皮をむき、大きめの乱切りにして下です。
- ② 根深ねぎは小口切りにする。
- ③ 豚肉は一口大に切り、酒(分量外)を入れたお湯で下です。
- ④ 鍋に油をひき、しょうが、ににく、ねぎを炒め、だいこん、豚肉を入れさっと炒める。
- ⑤ 調味料(★)を入れ、しばらく煮る。
- ⑥ 火を止めて、一味唐辛子、ごま、ごま油を入れて仕上げる。

お知らせ

・12月16日(木)ふるさと思い出食の実施について

コロナ禍で色々な制限のある中で感染予防対策に努めながら給食時間を少しでも楽しんでいただけたらと淡路市出身の有名な方々の思い出食が登場します。第一弾は、志筑小学校・一宮中学校出身の総合格闘家、住村竜市朗チャンピオンです。

ご存じですか? 年始行事食

冬至(12/22ごろ)

かぼちゃ料理・小豆料理
かぼちゃや小豆を食べて邪氣を払う。ゆず湯に入つていとこ煮身を洗める風習もある。

大晦日(12/31)

年越しそば
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)。

正月(1/1~)

おせち料理
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。
田作り
黒豆…健康
きんとん…金運
伊達巻き…学業成就
エビ…長寿
れんこん…将来の見通し
里いも…子宝
数の子…子宝

お雑煮
もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。
関東風雑煮
関西風雑煮
あんもち
小豆
餅煮

お屠蘇

酒やみりんに漢方薬の「附子散」を浸したもの。長寿を願い、若い人から贈る。

鏡開き(1/1)

お汁粉
歲神様へ供えてあった鏡を小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の無病息災を願う。

人日の節句(1/7)

七草がゆ
7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

小正月(1/15)

小豆がゆ
邪氣を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

二十日正月(1/20)

歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくる。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。