

11月給食だより

令和8年11月 家庭配布用
淡路市立給食センター

日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小(3,4年生)/中学生	
② (月)	魚(たら)のカレームニエル キャベツの和え物 もやしのスープ	たら ベーコン スープベース	キャベツ にんじん もやし たまねぎ ホールコーン パセリ	小麦粉 米ぬか油 黒糖パン 上白糖	536 24.5	651 28.4
4 (水)	木の葉丼 切干し大根のサラダ	焼きかまぼこ 鶏卵 削り節 まぐろ油漬け	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ 切干し大根 きゅうり	おつゆふ 三温糖 米ぬか油 上白糖 ごま油	585 21.6	688 24.5
5 (木)	鶏肉のうまい揚げ ブロッコリーのゆず香和え 野菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ 煮干し みそ	にんにく しょうが ブロッコリー ゆず果汁 キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	でんぶん 米ぬか油 いりごま 上白糖	677 24.5	806 28.4
6 (金)	呉の肉じゃが 海藻サラダ	牛肉 鶏ささみ 赤まふのり わかめ 赤つのまた 赤とさか 白しきのり 荳わかめ	たまねぎ しらたき きゅうり にんじん	米ぬか油 じゃがいも 三温糖 上白糖 ごま油	627 22.7	749 26.2
9 (月)	マカロニのケチャップ炒め 栄養たっぷりコンソメスープ 淡路島ヨーグルト	チキンウインナー ベーコン 豚肉 煮し大豆 スープベース コンソメ 淡路島ヨーグルト	たまねぎ ぶなしめじ ピーマン ホールコーン レタス パセリ	米ぬか油 上白糖 ツイストマカロニ じゃがいも	594 26.1	768 32.2
10 (火)	魚(シイラ)のごま揚げ ほうれんそうの中華和え えび団子スープ	シイラ えびすり身団子 塩蔵わかめ スープベース	ほうれんそう もやし にんじん はくさい チンゲンサイ	でんぶん 米ぬか油 いりごま 三温糖 ごま油	657 28.2	741 30.4
11 (水)	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ (小袋ごまドレッシング)	豚肉 煮し大豆 ベーコン スープベース ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん トマトピューレ ブロッコリー キャベツ ホールコーン	米ぬか油 じゃがいも ペンネマカロニ ごま油 上白糖 小袋ごまドレッシング	561 26.0	728 32.8
12 (木)	照り焼きチキン 小松菜のいりどりと和え てまりふのすまし汁	照り焼きチキン ポークハム 塩蔵わかめ なたと 出し昆布 削り節	キャベツ こまつな にんじん ホールコーン たまねぎ 葉ねぎ	上白糖 てまりふ	551 22.3	633 24.1
13 (金)	お好み焼き 秋の味覚みそ汁	豚肉 鶏卵 あおのり 猪肉 木綿豆腐 塩蔵わかめ みそ 煮干し	キャベツ 葉ねぎ たまねぎ にんじん	米ぬか油 小麦粉 長いも さつまいも	724 26.9	819 29.1
16 (月)	かぼちゃのクリーム煮 じゃこのサラダ	鶏肉 スープベース 調理用牛乳 ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム パセリ キャベツ 枝豆	米ぬか油 有塩バター ペンネマカロニ 小麦粉 ごま油	575 26.7	755 33.5
17 (火)	鮭ザンギ 白菜のおかか和え 沢煮椀	さけ角切り かつお節 豚肉 削り節	しょうが はくさい こまつな にんじん ごぼう えのきたけ	でんぶん 米ぬか油 じゃがいも	626 30.7	749 35.9
18 (水)	和風煮込みハンバーグ チンゲンサイとコーンの和え物 わかめのみそ汁	鶏のハンバーグ 煮干し 塩蔵わかめ 油揚げ みそ	ぶなしめじ 生しいたけ たまねぎ ホールコーン チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	上白糖 でんぶん	593 22.4	673 24.0
19 (木)	カレーライス ピッコロサラダ	牛肉 チキンハム	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム りんご きゅうり	米粒麦 米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク 上白糖 ココナッツミルク	712 21.2	853 24.5
20 (金)	中華丼 海と畑のサラダ	豚肉 うずら卵水煮 スープベース まぐろ油漬け 乾しひじき	たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ チンゲンサイ 葉ねぎ しょうが きゅうり ホールコーン	米ぬか油 ごま油 でんぶん 上白糖	610 23.1	713 26.3
24 (火)	焼きししゃも ひじきの煮物 ごまけんちん汁	ししゃも 乾しひじき さつま揚げ 削り節 油揚げ 木綿豆腐 鶏肉 出し昆布	こんにやく 枝豆 にんじん ごぼう 乾しいたけ 葉ねぎ	さつまいも 米ぬか油 三温糖 いりごま	576 25.0	674 27.6
25 (水)	ポテとお米のささみカツ キャベツのレモン和え クリームシチュー	ポテとお米のささみカツ 鶏肉 調理用牛乳 スープベース	キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁 たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ	米ぬか油 上白糖 じゃがいも 有塩バター 小麦粉	597 27.3	759 32.6
26 (木)	青パパイアのチンジャオロース ふのみそ汁	牛肉 油揚げ 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節 みそ	にんじん 青パパイア たまねぎ ピーマン もやし しょうが 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖 おつゆふ	620 21.0	735 24.2
27 (金)	キムタク炒め 卵入りトックスープ	豚肉 錦糸卵 スープベース	れんこん にんじん しらたき はくさいキムチ 千切だいこん漬け えのきたけ 葉ねぎ	米ぬか油 トック	584 22.2	712 25.8
30 (月)	卵サンド(卵、ツナ・野菜) (小袋マヨネーズ) じゃがいものスープ	手巻き用卵 まぐろ油漬け ベーコン スープベース	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん セロリー	小袋マヨネーズ ABC マカロニ じゃがいも 米ぬか油	540 20.6	698 25.6

※○印は、パン給食の日となっています。

※おはしは毎日きれいに洗って持ってきてましょう。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

※気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、前日に給食中止の決定をする場合があります。

※このお便りが不要になりましたら、「その他紙類(雑がみ)」として、リサイクルしてください。

今月の地元食材

基準値

淡路市産: 米(全域) たまねぎ(草香) にんにく(草香) 塩蔵わかめ(佐野) 鶏卵(育波) 葉ねぎ(釜口)
猪肉(興隆寺) 青パパイア(野田尾) 鶏肉(岩屋) ちりめんじゃこ(生穂)
淡路島産: 牛乳 淡路島ヨーグルト 牛肉 葉ねぎ キャベツ きゅうり
ほうれんそう 乾しいたけ レタス

650
21.0

830
27.0



いかに様子をよく
11月24日
「和食の」

おわんってすごい！



和食では、おわんを持って食べる

マナーがあります。
ただ も かた いしき
 正しい持ち方も意識してみましょう。

「ごはん・汁物・おかず」を組み合わせ
せた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」の
あいさつから生まれる感謝の気持ち



きょうじしょ きょう どりようり ちいき
行事食や郷土料理など、地域や

にほん つた しよくぶん か
日本に伝わる食文化



5月にトライやるウィークに来てくれた津名中学校2年生考案の「オリジナル汁物」が登場します！

たの
お楽しみに！

この か げつ えいよう
9 日(月)「栄養たっぷりコンソメスープ」



〈^お押しポイント〉
いつも食^{しょく}が進^{すす}まない子^こで
もおいしく食^たべられるよう
にたくさんの工^く夫^{ふう}がほど
こされています。



13日(金)「秋の味賞みぞ汁」

秋の味覚をふんだんに使いました。にんじん、さつまいもはイチヨウの葉をイメージしていちよう切りをしています。



☆☆☆☆☆☆ 給食センターニュース ☆☆☆☆☆☆

センター^{けんがく}見^き学に出来ました！

9/14 がくしゅうしょうがっこう 学習小学校1年生 ねんせい

9/15 しお た しょうがっこう 塩田小学校1,2年生 ねんせい

9/29 なか だ しょうがっこう 中田小学校1,2年生 ねんせい

調理室を見学。



はいそう
配送トラックの見送り。

き　　っ　　い
気を付けて行ってらっしゃ～い！



ちよう り き ぐ たいけん
調理器具を体験。

おもたいへん
重くて大変だ〜！



11月9日 (月)は

あわじしま
淡路島ヨーグルトが**出**ます！

新鮮で良質な淡路島牛乳をたっぷり
使用した、甘酸っぱくてすっきりとした
食べやすいヨーグルトです。



き せつ
季節のこんだて

5日(木) ^{か もく}ブロッコリーのゆず^{か あ}香和え

11日(水) ブロッコリーサラダ

13日(金) 秋の味覚みそ汁

16日(月) かぼちゃのクリーム煮

にち か さけ
17日(火) 鮭ザンギ

はくさい あ
白菜のおかか和え

にち すい わふう に こ
18日(水) 和風煮込みハンバーグ

24日(火) いもご飯

25日(水) クリームシチュー

26日(木) にち もく あお 青パパイヤのチンジャオロース

