

2025年11月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金																								
 地郷物を使った給食 いがスマイル給食 <p>○は使用食材です</p> <ul style="list-style-type: none"> ・7日(金) 伊賀牛の肉 ボロネーゼスパゲティ (牛肉・葉の花油) ・12日(水) 伊賀豚肉とねぎのチャーハン(豚肉) ・28(金) 親子煮(鶏卵) 	<p>4 西京焼きは、魚や肉を西京みそを漬けて焼く京都の料理です。給食では白みそやみりんなどを合わせて漬けて焼きます。</p> <p>白菜漬け 鮭の西京焼き 白ご飯 大根と厚揚げのそぼろ煮 カレーライス</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr> <td>708 kcal</td><td>34.5g</td><td>18.1g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	708 kcal	34.5g	18.1g	<p>5 玉ねぎをみじん切りにして、しょうゆや砂糖で煮込み、ドレッシングを作っています。</p> <p>オニオンドレッシングサラダ カレーライス</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr> <td>725 kcal</td><td>23.0g</td><td>18.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	725 kcal	23.0g	18.0g	<p>6 大人気のヤムニヨムチキンです。韓国の合わせ調味料のことを「ヤムニヨム」と言います。</p> <p>もやしのナムルヤムニヨムチキン 麦ご飯 わかめのスープ</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr> <td>788 kcal</td><td>29.7g</td><td>29.4g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	788 kcal	29.7g	29.4g	<p>7 伊賀牛のミンチを使ったボロネーゼスパゲティは、うまみとコクがたっぷりです!</p> <p>いがスマイル給食 伊賀牛のボロネーゼスパゲティ 減量黒糖パン ブロッコリーサラダ</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr> <tr> <td>714 kcal</td><td>29.3g</td><td>22.0g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	714 kcal	29.3g	22.0g
エネルギー	たんぱく質	脂質																										
708 kcal	34.5g	18.1g																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																										
725 kcal	23.0g	18.0g																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																										
788 kcal	29.7g	29.4g																										
エネルギー	たんぱく質	脂質																										
714 kcal	29.3g	22.0g																										
	<p>赤 牛乳 さけ みそ 鶏肉 厚揚げ</p> <p>黄 伊賀米 さとう 油 でんぶん</p> <p>緑 白菜 キュウリ しょうが 大根 にんじん</p>	<p>赤 牛乳 豚肉</p> <p>黄 伊賀米 大麦 油 じゃがいも さとう</p> <p>緑 にんにく しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ キュウリ</p>	<p>赤 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ</p> <p>黄 伊賀米 大麦 でんぶん 油 さとう ごま油</p> <p>緑 にんにく しょうが ほうれん草 にんじん もやし 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ</p>	<p>赤 牛乳 牛肉</p> <p>黄 黒糖パン 菜の花油 さとう スパゲティ 油</p> <p>緑 にんにく セロリ 玉ねぎ トマト水煮 ブロッコリー キャベツ</p>																								
10 なめこは、独特のぬめりと香り・歯切れの良さが特徴で、天然ものは秋が旬のきのこです。 フライにソースをかけよう!	<p>11 かつお節は、かつおをボイルし、1ヶ月ほどかけて燻製し乾燥させて作ります。伝統的な作の方の場合、3ヶ月~半年かかります。</p> <p>コールスロー 白身魚フライ マスタードソース 白ご飯 なめこの赤だし</p> <p>ひじきサラダ おかかぶりかけ 牛肉と白ご飯 なめこの赤だし</p>	<p>12 伊賀産の豚肉とねぎを使ったチャーハンです。ヨーグルトの紙スプーンはつきません。</p> <p>ヨーグルト 伊賀豚肉とねぎのチャーハン</p>	<p>13 刻みきつねをうどんにのせて食べよう。甘辛くおいしいお出汁が染み出します。</p> <p>大根サラダ 鰯ぶりかけ 刻みきつねうどん</p>	<p>14 下味をつけたさばに、ごまを振りかけて焼きます。ごまの香ばしさが、さばを引き立てます。</p> <p>ほうれん草の磯辺和え 鰯のごま焼き 麦ご飯 のっつい汁</p>																								
	<p>赤 牛乳 メルルーサ 油揚げ みそ</p> <p>黄 伊賀米 小麦粉 でんぶん 油 パン粉 さとう じゃがいも</p> <p>緑 キャベツ キュウリ にんじん 玉ねぎ なめこ ねぎ</p>	<p>赤 牛乳 牛肉 ひじき かつお節</p> <p>黄 伊賀米 油 こんにゃく こんにゃく じゃがいも さとう ごま油</p> <p>緑 にんじん 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ</p>	<p>赤 牛乳 油揚げ 鮭フレーク</p> <p>黄 伊賀米 大麦 うどん ごま油 でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ</p> <p>緑 にんじん 生しいたけ ねぎ 大根 きゅうり コーン</p>	<p>赤 牛乳 さばのり 油揚げ 伊賀米 大麦 ごま こんにゃく 里芋 でんぶん</p> <p>黄 ほうれん草 キャベツ にんじん 大根</p>																								
17 大芋は油で揚げて、しょうゆや砂糖でつくるタレをからめ、ごまをふって出来上がりです。	<p>18 みかんは1人1個です。食物繊維やビタミンCが多く、風邪予防にも効果的です。しっかり食べましょう。</p> <p>大学芋 つぼ漬け 白ご飯 鶏肉と野菜のオイスター炒め</p> <p>みかん もやしの中華和え マー婆ー丼</p>	<p>19 れんこんは冬が旬の野菜です。蓮の地下茎が大きくなったもので、呼吸をするために穴があいています。</p> <p>チンゲン菜のごま和え 鰯の照り焼き 白ご飯 れんこんのきんぴら</p>	<p>20 少し寒さも増してきて、おでんのおいしい季節になりました。煮卵は一人1個です。</p> <p>おでん 煮卵(1個) 小魚の佃煮 むぎのぼん麦ご飯 わかめときゅうりの酢の物</p>	<p>21 しめじや生しいたけを使った和風パンには、きざみのりをかけて食べよう。大きなおわんを使ってね。</p> <p>きざみのり きのこの和風パン きなこ揚げパン コーンサラダ</p>																								
	<p>赤 牛乳 鶏肉</p> <p>黄 伊賀米 油 ごま油 さつまいも さとう ごま</p> <p>緑 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー つぼ漬け</p>	<p>赤 牛乳 豚肉 豆腐 みそ</p> <p>黄 伊賀米 大麦 ラード さとう でんぶん ごま油</p> <p>緑 にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん きゅうり コーン みかん</p>	<p>赤 牛乳 さわら 油揚げ</p> <p>黄 伊賀米 さとう ごま油 こんにゃく ごま油</p> <p>緑 チンゲン菜 キャベツ れんこん にんじん</p>	<p>赤 牛乳 たまご水煮 厚揚げ ちくわ わかめ ちりめんじゃこ</p> <p>黄 伊賀米 大麦 さとう こんにゃく 春雨</p> <p>緑 大根 きゅうり</p>																								
日付 朱養士のつぶやき	<p>25 えびのからあげに、チリソースをかけて食べよう。</p>	<p>26 鶏そぼろごはんは、鶏ももミンチとだけのこ・にんじんをじっくり炒めて、味を含めふっくら仕上げます。</p> <p>春雨サラダ とり鶏そぼろごはん けんちん汁 白ご飯 わかめのみぞ汁</p>	<p>27 豚肉と玉ねぎと一緒に食べると、ビタミンB1の吸収がよくなり、より疲労回復の効果が期待できます。</p> <p>ポテトサラダ 豚肉のしょうが炒め 白ご飯 わかめのみぞ汁</p>	<p>28 いがスマイル給食 ツナサラダ たくあん漬け 麦ご飯 親子煮</p>																								
その日のメニュー (盛り付け図)		<p>29 小えびのチリソースかけ 白ご飯 豆腐スープ</p>	<p>30 春雨サラダ とり鶏そぼろごはん けんちん汁 白ご飯 わかめのみぞ汁</p>	<p>31 ポテトサラダ 豚肉のしょうが炒め 白ご飯 わかめのみぞ汁</p>																								
	<p>赤 血や肉、骨になる食品</p> <p>黄 熱や力のものとなる食品</p> <p>緑 からぎ カラシ とうじょう しづくじゆ 体の調子を整える食品</p>	<p>赤 牛乳 えびのり 豆腐</p> <p>黄 伊賀米 でんぶん 油 さとう ごま油</p> <p>緑 にんにく 玉ねぎ 小松菜 キャベツ しょうが にんじん 生しいたけ ねぎ</p>	<p>赤 牛乳 鶏肉 鶏卵 ツナ</p> <p>黄 伊賀米 大麦 油 さとう こんにゃく でんぶん ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ</p> <p>緑 しょうが にんじん きゅうり コーン ごぼう 大根 ねぎ</p>	<p>赤 牛乳 鶏肉 鶏卵 ツナ</p> <p>黄 伊賀米 大麦 油 さとう こんにゃく でんぶん ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ</p> <p>緑 しょうが にんじん きゅうり コーン ごぼう 大根 ねぎ</p>																								

*マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネーズタイプ調味料を使用します。献立表には「ノンエッグマヨネーズ」と表記します。