

令和 2年 11月 献立予定表

岡山県立烏城高校

日	曜	給食 時間	献立名			主要材料			エネルギー たんぱく質		一口メモ
						主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる			
2	月	17:45 18:25	ごはん 魚の竜田揚げ	牛乳 白和え	みそ汁	牛乳 あじ 白みそ ひじき 豆腐 赤みそ	しょうが ほうれん草 こんにゃく にんじん しめじ 玉ねぎ ねぎ	米 じゃが芋 でん粉 小麦粉 ごま 天ぷら油	833 kcal 33 g		竜田揚げとはしょう油とみりんの下味をつけた肉や魚にでん粉をつけて油で揚げた料理です。
3	火		文化の日 《文化の日》 自由と平和を愛し、文化をすすめる日								
4	水	17:45 18:25	きのこスパゲッティ さつま芋サラダ	牛乳 果物(りんご)		牛乳 豚肉 生クリーム	にんじん しめじ えのき こまつな にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ りんご	ソフト麺 コーン サラダ油 バター いんげん豆 白花豆 さつま芋 ゼリー	845 kcal 29 g		《旬の食べ物 きのこ》きのこが苦手な人もいますが、是非食べてみてくださいね。低カロリーの健康食品です。
5	木	17:45 18:25	麦ごはん 和風ハンバーグ	佃煮 からし和え	牛乳 あみだいこ	牛乳 若どり 中みそ 卵 あみ のり佃煮	れんこん しょうが いんげん 玉ねぎ にんじん キャベツ だいこん ねぎ	米 麦 ごま パン粉 サラダ油 三温糖	801 kcal 29.9 g		《旬の食べ物 あみ》桜えび科のアミです。瀬戸内海でたくさんとれるので岡山県では、昔からよく食べられています。
6	金	17:45 18:25	ジャンバラヤ チーズスープ	牛乳 焼きプリン		牛乳 とり肉 ウインナー ベーコン 卵	玉ねぎ ビーマン にんにく パセリ トマト 小松菜 にんじん	米 麦 オリーブ油 サラダ油 コーン じゃが芋 プリン	842 kcal 29.9 g		ジャンバラヤはケイジャン（アメリカ南部）の郷土料理です。パプリカやオレガノ、タイムといった香辛料を使った料理です。
9	月	17:45 18:25	ごはん 吹き寄せ煮	ふりかけ 焼きししゃも	牛乳 甘酢和え	牛乳 ふりかけ とり肉 かまぼこ 焼き豆腐 ししゃも さくらえび 茎わかめ	にんじん えだまめ こんにゃく しめじ キャベツ	米 生麹 栗 三温糖 里芋 くずきり サラダ油	845 kcal 32.4 g		いろいろな色に染まった木の葉が、風に吹き寄せられた様子から『吹き寄せ煮』と名づけられました。秋の献立です♪
10	火	17:45 18:25	ごはん 焼き野菜	牛乳 みそ汁	いかのマーマレード味	牛乳 いか 豆腐 わかめ 赤みそ 中みそ	いんげん かぼちゃ れんこん 玉ねぎ にんじん えのきだけ にら	米 でんぶん 天ぷら油 じゃが芋 マーマレード	824 kcal 29.9 g		いかのマーマレード味は、から揚げした いかをマーマレードとしょう油で和えました。人気メニューの一つです(*^_^*)
11	水	17:45 18:25	焼きそば わかめスープ	牛乳 卵ドーナツ		牛乳 豚肉 いか 青のり粉 糸かつお ベーコン わかめ	ねぎ キャベツ 干しいたけ にんじん 玉ねぎ エリンギ 青ニラ	中華麺 サラダ油 ドーナツ 天ぷら油	846 kcal 33.5 g		給食の焼きそばは、そばだけをカリカリに焼いて炒めた具材と混ぜ合わせます。自分で作る時もそばと具を別々に炒めるとベトつかずおいしいですよ♪
12	木	17:45 18:25	さつま芋ごはん 魚のちゃんちゃん焼き	牛乳 赤だし		牛乳 鮭 豆腐 赤だしみそ	キャベツ 玉ねぎ しめじ もやし ビーマン 赤ビーマン にんじん みつば	米 サラダ油 三温糖 白玉ふ ごま じゃが芋 バター さつま芋	860 kcal 31.5 g		《旬の食べ物 さつま芋》さつまの国（今の鹿児島県）から伝わったのでさつま芋といいます。ビタミンCたっぷり♪お肌びかびか♪
13	金	17:45 18:25	シュガートースト 白菜サラダ	牛乳 ポトフ		牛乳 牛肉 ウインナー	はくさい セロリー キャベツ パセリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム だいこん ほうれんそう	食パン マーガリン グラニュー糖 サラダ油 じゃが芋 コーン 上白糖	849 kcal 31 g		Newメニューです！マーガリンとグラニュー糖をパンにぬって、焼きました
16	月	17:45 18:25	ピビンパ わかめスープ	牛乳 果物(柿)		牛乳 牛肉 赤みそ ベーコン 豆腐 わかめ	もやし にんじん にんにく チンゲンサイ ねぎ 玉ねぎ きくらげ 柿	米 三温糖 ごま油 じゃが芋	835 kcal 29 g		《旬の食べ物 柿》日本を代表する秋の果物の一つ。「KAKI」の名で世界に通用します。
17	火	17:45 18:25	麦ごはん 筑前煮	納豆 酢のもの	牛乳 一口ゼリー	牛乳 とり肉 納豆 平天 高野豆腐	こんにゃく にんじん しょうが いんげん れんこん 干しいたけ たけのこ ごぼう キャベツ もやし	米 麦 里芋 ごま 三温糖 サラダ油 上白糖 一口ゼリー	835 kcal 32.4 g		納豆は大豆発酵食品です。納豆菌には整腸作用があります。腸をととのえることで、免疫力のアップにつながります。
18	水	17:45 18:25	いなかうどん いしもちじゃこのから揚げ	牛乳 おかか和え	果物(みかん)	牛乳 厚揚げ 豚肉 いしもちじゃこ 花かつお	にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ だいこん 小松菜 キャベツ みかん	うどん ごま油 里芋 でん粉 天ぷら油 上白糖	847 kcal 33.2 g		《地場産物 いしもちじゃこ》岡山県の手でとれました。から揚げにして、甘酢で和えました。
19	木	17:45 18:25	玄米ごはん ごま和え	牛乳 だまこ汁	魚のきのこ蒸し	牛乳 とり肉 鮭 油揚げ	生しいたけ みつば えのき 玉ねぎ レモン汁 キャベツ 白菜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ	米 玄米 上白糖 すりごま ごま油 だまこ餅	851 kcal 30.7 g		だまこちの由来はご飯をつぶして丸めるという意味の「だま」に秋田の方言の「こ」がついたものと言われます。
20	金	17:45 18:25	チキンカレーライス ミニトマト	牛乳 ゼリー	サラダ	牛乳 とり肉	にんじん にんにく しょうが ケチャップ 玉ねぎ すりおろしりんご キャベツ ミントマト	米 サラダ油 じゃが芋 カレールウ 上白糖 コーン パインゼリー	852 g 24.5 kcal		カレーはいつも人気のメニューですね♡
23	月		勤労感謝の日 《勤労感謝の日》「勤労を尊(たつ)び、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」という日								
24	火	17:45 18:25	ごはん 魚の生姜じょう油焼き	牛乳 ポテトサラダ	けんちん汁	牛乳 あじ 油揚げ 押し豆腐	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん しめじ ごぼう だいこん	米 サラダ油 三温糖 上白糖 コーン じゃが芋 マヨネーズ 里芋 ごま油	839 kcal 32.5 g		寒くなってくると牛乳が残りだしました。骨や歯を強くするカルシウムたっぷり♪少しでもいいので飲みましょうね♪
25	水	17:45 18:25	麦ごはん 八宝菜	牛乳 野菜チップス		牛乳 豚肉 いか えび うずら卵	しょうが 玉ねぎ チンゲンサイ きくらげ たけのこ ヤングコーン にんじん れんこん	米 麦 さつま芋 でん粉 ごま油 天ぷら油	862 kcal 27.9 g		しょうがは、辛み成分だけでなく、油の酸化を防ぐ働きがあります。からだを温める作用や、殺菌作用もあります。
26	木	17:45 18:25	セルフおにぎり 海そうと牛肉のサラダ	牛乳 おでん	果物(みかん)	牛乳 ちくわ 卵 のり 牛肉 海そうミックス	ゆかり にんじん こんにゃく だいこん キャベツ みかん	米 三温糖 ごま サラダ油 ごま油	822 kcal 33.5 g		今日は自分でおにぎりを作って食べてくださいね。よ〜く手を洗ってね♪
27	金	17:45 18:25	キャロットパン 魚のマヨネーズ焼きor若鶏のスパイス焼き	牛乳 そえ野菜	コーンスープ	牛乳 さわら とり肉 ベーコン	パセリ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし レタス	キャロットパン マヨネーズ サラダ油 コーン でん粉 じゃが芋	848 kcal 35.5 g		今日の主菜は、選んで食べるよ〜(*^_^*) ギリギリの時間だと好きな方がないかも…
30	月	17:45 18:25	ごはん じゃこ豆コチュジャン味	牛乳 キムチチゲ	果物(りんご)	牛乳 豚肉 さつま揚げ 焼き豆腐 中みそ 炒り大豆 かえりちりめん	はくさい もやし きくらげ キムチ しめじ にら にんじん りんご	米 ごま油 じゃが芋 ごま 三温糖	844 kcal 32.1 g		チゲとはキムチや肉、魚介類、豆腐などをだして煮込んだ朝鮮半島の鍋料理の一つです。

*給食時間が学年や日にちによって違います。確認してください！

|

|