

2022年(令和4年)11月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・魚住・魚住東・二見中学校)

日(曜)	1日(火)	2日(水)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)	15日(火)	16日(水)
献立	★あかしを食べよう ごはん ★味つけのり ★鯛の塩焼き ★ひじきとキャベツの和え物 じゃがもちのすまし汁	★季節の献立 ごはん ★秋の野山煮 ほうとう汁	ごはん 豚肉のオープン焼き ごま酢和え 豆腐の味噌汁	ごはん 回鍋肉 ぎょうざスープ	★あかし子大好きメニュー パン かぼちゃ挽肉フライ ★焼きそば 玉ねぎスープ	ごはん 抹茶ふりかけ 肉じゃが だんご汁	ごはん いかフリッター 高野豆腐の酢豚風 ビーフンスープ	パン ミートボール コーンスープ スライスチーズ	★季節の献立 カレーライス (ごはん チキンカレー) ★れんこんサラダ	パン ハンバーグ 切干大根のカレー炒め キャベツスープ みかんゼリー	★あかし子大好きメニュー ごはん チャブチェ ★韓国風すき焼き
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
材	ごはん(米) 100 味つけのり(1袋) 2.5 〔まだい(1切) 60 サラダ油 0.5 塩 0.2 〔親鶏肉スライス 10 ひじき・乾 1 にんじん 10 キャベツ 30 サラダ油 0.7 ドレッシング(焙煎ごま) 5.5 〔豚肉 23 だいこん 30 しろな 15 にんじん 10 油揚げ 4 じゃがもちボール 40 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 4.8 みりん 0.5 清酒 0.5 塩 0.2 削り節 6 水 120 牛乳 206	ごはん(米) 100 鶏肉 30 厚揚げ 20 だいこん 25 れんこん 10 にんじん 15 こんにゃく 15 サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 6 砂糖 2 みりん 0.5 削り節 0.5 水 15 〔豚肉 20 うどん 35 かぼちゃ 30 しめじ 8 油揚げ 4 青ねぎ 2 みそ(米・合わせ) 3 みそ(米・白) 7 煮干し 4 水 140 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 48 じゃがいも 40 ガーリックパウダー 0.02 塩 0.15 こしょう(黒) 0.02 サラダ油 1 〔キャベツ 30 にんじん 5 ちりめんじゃこ 3.5 サラダ油 1 ごま 1.2 砂糖 1.2 しょうゆ(うすくち) 1.5 酢 1.2 豆腐 40 だいこん 20 油揚げ 4 わかめ・乾 0.2 みそ(米・合わせ) 3.6 みそ(米・白) 7 煮干し 4 水 170 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 48 キャベツ 35 赤ピーマン 5 黄ピーマン 5 にんにく 0.25 しょうが 0.6 みそ(米・赤) 3.4 テンメンジャン 2.7 しょうゆ(こいくち) 0.9 ブイヨン(ポーク) 0.6 サラダ油 1 かたくり粉 1 スープぎょうざ 40 キャベツ 15 にんじん 9 にら 1 しょうゆ(うすくち) 4.8 塩 0.1 こしょう(白) 0.02 ごま油 0.3 削り節 6 水 160 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 〔かぼちゃ挽肉フライ(1個) 60 天ぶら油 7.8 焼きそばめん・乾 10 豚肉 15 キャベツ 15 にんじん 9 もやし 7 サラダ油 1 あおさ粉 0.2 ウスターソース 1 とんかつソース 5 塩 0.1 こしょう(白) 0.04 玉ねぎ 40 鶏肉 15 チンゲンサイ 10 押し麦 8 塩 0.6 こしょう(白) 0.04 しょうゆ(うすくち) 2.9 ブイヨン(チキン) 30 サラダ油 1 水 145 牛乳 206	ごはん(米) 100 ふりかけ(抹茶)(1袋) 2.5 〔牛肉 28 こんにゃく 10 じゃがいも 45 玉ねぎ 20 にんじん 9 サラダ油 1 砂糖 2 しょうゆ(こいくち) 3 水 5 鶏肉 15 だいこん 30 はくさい 15 ごぼう 7 油揚げ 4 青ねぎ 2 白玉だんご 40 みそ(米・合わせ) 3.3 もやし 7 青ねぎ 2 ビーフン 9 しょうゆ(うすくち) 4 塩 0.4 ごま油 0.3 削り節 6 水 160 牛乳 206	ごはん(米) 100 コッペパン(小麦) 80 〔ミートボール 60 玉ねぎ 20 こまつな 9 赤ピーマン 8 サラダ油 1 しょうが 0.3 しょうゆ(こいくち) 2 みりん 0.2 砂糖 1.2 かたくり粉 0.2 水 14 鶏肉 10 玉ねぎ 30 とうもろこし(ペースト) 40 とうもろこし 20 にんじん 9 パセリ・乾 0.02 ブイヨン(チキン) 35 塩 0.75 こしょう(白) 0.04 サラダ油 1 コーンスターチ 5 水 100 塩 0.4 ごま油 0.3 削り節 6 水 160 牛乳 206	ごはん(米) 100 〔鶏肉 30 加熱レバー 5 じゃがいも 50 玉ねぎ 30 にんじん 9 グリンピース 3 カレールウ① 10 カレールウ② 15.5 サラダ油 1.5 水 120 れんこん 20 にんじん 9 とうもろこし 3 ツナ油漬け 5 サラダ油 0.5 酢 0.7 砂糖 0.38 ドレッシング(焙煎ごま) 6 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 〔ホーク&チキンハンバーグ(1個) 80 玉ねぎ 10 ウスターソース 1.8 ケチャップ 3.5 砂糖 0.45 サラダ油 0.5 かたくり粉 0.4 水 5 切干大根 2.5 豚ひき肉 8 にんじん 9 玉ねぎ 10 青ピーマン 5 サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 1.8 清酒 0.6 砂糖 0.9 カレー粉 0.2 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 鶏肉 10 豆腐 20 にんじん 9 玉ねぎ 25 キャベツ 25 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 しょうゆ(うすくち) 3 ブイヨン(チキン) 35 ごま油 0.3 水 125 ゼリー(みかん)(1個) 70 牛乳 206	ごはん(米) 100 〔豚ひき肉 25 サラダ油 1 しょうが 0.6 ガーリックパウダー 0.02 こしょう(白) 0.02 にら 5 はるさめ 10 赤ピーマン 6 ごま 1 しょうゆ(うすくち) 2 砂糖 1.1 清酒 1 オイスターソース 1.2 ごま油 1 豚肉 40 玉ねぎ 35 はくさい 35 キムチ(白菜) 16 豆腐 45 こんにゃく 30 にんじん 9 えのきたけ 9 青ねぎ 2 しょうゆ(こいくち) 6 みりん 1.2 しょうゆ(うすくち) 3.4 清酒 1 にんにく 0.3 しょうが 0.3 トウバンジャン 0.1 サラダ油 1 牛乳 206	

★あかしを食べよう

明石市で開かれる「全国豊かな海づくり大会 兵庫大会」を記念して海産物を取り入れた献立を提供します。

明石産の味つけのり、明石沖でとれた天然真鯛の塩焼き、兵庫県産(淡路産)のひじきを使った和え物を海の恵み・あかしの恵みとしていただきます。



明石鯛

明石の鯛は古く万葉の昔から貴族の食べ物とされてきました。天正9年(1581年)には豊臣秀吉が織田信長に献上したと記録が残っており、江戸時代にも幕府に「鯛の塩焼き」や「鯛の粕漬け」などが献上されています。

夏場に赤い天然色素をもったエビやカニをたくさん食べ、栄養を蓄えた上質な脂をもつ秋の鯛は、もみじのようにうろこが赤くなることから「紅葉鯛」と呼ばれています。



～豆知識～

潮流が速い海峡で他の魚に狙われながら生き残るにはより速く泳ぐ力が必要です。

明石の鯛はさばくと骨にコブを見かけることがあります。このコブは、泳ぎ過ぎからくる骨折跡ともいわれています。



明石のり

明石海峡は、速い潮の流れや海水中の豊富な栄養分、適度な水温など、のりの養殖に最適な条件がそろっています。

潮の流れが速いため、のりは網から流されないように太くて強い状態になります。こうして育った「明石のり」は味の良さはもちろんのこと、黒くてツヤがあり、香りが良いのが特徴です。



2022年(令和4年)11月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・魚住・魚住東・二見中学校)

日(曜)	17日(木)		18日(金)		21日(月)		22日(火)		24日(木)		25日(金)		28日(月)		29日(火)		30日(水)		今月の 平均栄養量		亜鉛	3.5mg		
献立	ごはん 肉春巻き にんじんのじゃこ炒め タイピーエン		米粉パン 豚肉とじゃがいもの ガーリックソテー ニョッキスープ		ごはん 鶏肉の炒め物 味噌おでん		パン 白身魚のバジルフライ コールスロー トマトスープ		★和食給食 ごはん 鶏の竜田揚げ 小松菜の和え物 根菜味噌汁 ミニたい焼き		パン いちごジャム チリコンカン 野菜スープ		ごはん 鰯の南蛮漬け じゃがいもの磯香炒め 厚揚げの味噌汁		パン ポークチャップ かぼちゃのクリームスープ		ごはん 鯖の変わり味噌焼き ひじきの煮物 すまし汁		エネルギー	800kcal	ビタミンA	268μgRAE		
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳				牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		たんぱく質	31.3g	ビタミンB1	0.52mg		
																			脂質	25.1g	ビタミンB2	0.52mg		
材 料 (g)	ごはん(米)	100	米粉パン(米粉)	80	ごはん(米)	100	コッペパン(小麦)	80	ごはん(米)	100	コッペパン(小麦)	80	ごはん(米)	100	コッペパン(小麦)	80	ごはん(米)	100	カルシウム	338mg	ビタミンC	30mg		
	〔肉春巻き(1個)	50	〔豚肉	45	〔鶏肉	50	〔白身魚のバジルフライ(1個)	60	〔鶏肉	70	〔いちごジャム(1袋)	10	〔たら	60	〔豚肉	65	〔さば(1切)	60	マグネシウム	102mg	食物繊維	5.4g		
	〔天ぷら油	5	〔じゃがいも	45	〔ごぼう	20	〔天ぷら油	7.8	〔しょうゆ(こいくち)	2.5	〔大豆	35	〔かたくり粉	8	〔玉ねぎ	25	〔トウバンジャン	0.1						
	〔にんじん	25	〔にんじん	9	〔青ねぎ	2	〔キャベツ	25	〔みりん	0.5	〔豚ひき肉	35	〔玉ねぎ	10	〔ガーリックパウダー	0.12	〔しょうが	0.5						
	〔ちりめんじゃこ	2.5	〔サラダ油	1	〔サラダ油	1	〔とうもろこし	10	〔しょうが	0.5	〔こしょう(白)	0.02	〔にんじん	5	〔ウスターソース	1.6	〔ごま油	0.5	鉄	3.6mg	食塩相当量	2.6g		
	〔サラダ油	1	〔にんにく	0.5	〔しょうが	0.3	〔ブロッコリー	10	〔かたくり粉	12	〔玉ねぎ	18	〔サラダ油	0.5	〔砂糖	0.3	〔しょうゆ(こいくち)	1.4						
	〔砂糖	0.2	〔塩	0.3	〔しょうゆ(こいくち)	2.5	〔サラダ油	1	〔こしょう(黒)	0.03	〔サラダ油	1	〔しょうゆ(うすくち)	3.2	〔塩	0.09	〔砂糖	2.7						
	〔しょうゆ(うすくち)	0.5	〔こしょう(白)	0.02	〔砂糖	1.5	〔ドレッシング(コールスロー)	4.5	〔天ぷら油	8.6	〔こしょう(黒)	0.03	〔トマト(ダイス)	20	〔酢	6.4	〔こしょう(白)	0.01	〔みそ(米・赤)	2.4	*物資の都合により献立を変更することがあります。 ご了承ください。			
	〔酢	0.3	〔こしょう(黒)	0.02	〔みりん	0.25					〔こまつな	30	〔ケチャップ	6.3	〔水	4.6	〔かたくり粉	0.5	〔清酒	0.9				
	〔ごま	0.2			〔かたくり粉	0.4	〔ベーコン	12	〔こまつな	30	〔にんじん	5	〔砂糖	0.12	〔じゃがいも	45	〔鶏肉	15	〔ひじき・乾	3.2				
			〔荒挽カクテルウインナー	30	〔にんじん	5	〔にんじん	25	〔にんじん	5	〔しょうゆ(うすくち)	2	〔チリパウダー	0.12	〔砂糖	0.12	〔大豆	10	〔大豆	10				
	〔豚肉	15	〔ニョッキ	15	〔豚肉	20	〔にんじん	9	〔しょうゆ(うすくち)	0.7	〔セロリー	2.5	〔ガーリックパウダー	0.25	〔かぼちゃ	40	〔ベーコン	10	〔にんじん	9	♥あかしっ子大好きメニュー♥ 明石市の中学校給食の中から 人気メニューを紹介します。 8日:焼きそば 副菜として小皿で提供 します。麺類の中でも 焼きそばは小学校・ 中学校とも人気がある 献立です。 16日:韓国風すき焼き キムチが入りしっかり とした味つけの韓国風 すき焼きは肉と野菜の うまみが合わさり人気 の献立です。			
	〔かまぼこ	5	〔玉ねぎ	20	〔だいこん	45	〔セロリー	2.5	〔砂糖	0.7	〔にんにく	0.3	〔かたくり粉	1.5	〔サラダ油	1	〔かぼちゃ	40	〔こんにゃく	7				
	〔うずら卵	25	〔キャベツ	15	〔里芋	30	〔にんにく	0.3	〔削り節	0.3	〔トマト(ダイス)	25	〔かたくり粉	1.5	〔塩	0.1	〔玉ねぎ	25	〔砂糖	2.3				
	〔玉ねぎ	15	〔にんじん	15	〔にんじん	9	〔トマト(ダイス)	25	〔かつお節	0.2	〔押し麦	8	〔水	3	〔こしょう(白)	0.01	〔にんじん	9	〔みりん	0.7				
	〔キャベツ	19	〔サラダ油	1	〔こんにゃく	40	〔トマト(ダイス)	25	〔かつお節	0.2	〔押し麦	8	〔水	3	〔しょうゆ(うすくち)	0.7	〔ブイヨン(チキン)	30	〔しょうゆ(こいくち)	2.7				
	〔にんじん	9	〔しょうゆ(うすくち)	1.4	〔角揚げ	30	〔押し麦	8	〔水	3	〔鶏肉	15	〔鶏肉	15	〔こしょう(白)	0.01	〔にんじん	9	〔サラダ油	1				
	〔はるさめ	4	〔塩	0.4	〔野菜天ボール	18	〔パセリ・乾	0.02	〔水	3	〔じゃがいも	30	〔玉ねぎ	15	〔しょうゆ(うすくち)	0.7	〔サラダ油	1	〔削り節	1				
	〔青ねぎ	2	〔こしょう(黒)	0.03	〔昆布	0.5	〔ケチャップ	6	〔さつまいも	20	〔玉ねぎ	15	〔にんじん	9	〔厚揚げ	40	〔玉ねぎ	25	〔水	10				
	〔干しいたけ	0.3	〔ブイヨン(ポーク)	25	〔しょうが	0.5	〔サラダ油	0.5	〔厚揚げ	20	〔キャベツ	15	〔マカロニ(アルファベット)	5	〔玉ねぎ	20	〔にんじん	9	〔みそ(米・合わせ)	4				
	〔きくらげ	0.3	〔水	130	〔砂糖	4	〔塩	0.3	〔だいこん	30	〔ケチャップ	15	〔しょうゆ(うすくち)	3	〔厚揚げ	40	〔玉ねぎ	20	〔みそ(米・白)	7				
	〔しょうが	0.1			〔しょうゆ(こいくち)	1	〔こしょう(白)	0.03	〔にんじん	10	〔マカロニ(アルファベット)	5	〔しょうゆ(うすくち)	3	〔玉ねぎ	20	〔にんじん	9	〔コーンスターチ	6				
	〔サラダ油	1	〔牛乳	206	〔みそ(米・白)	4	〔ウスターソース	1.2	〔にんじん	10	〔しょうゆ(うすくち)	3	〔しょうゆ(うすくち)	3	〔キャベツ	15	〔ブイヨン(チキン)	30	〔塩	0.9				
	〔しょうゆ(うすくち)	4.8			〔みそ(米・合わせ)	4	〔砂糖	0.65	〔ごぼう	10	〔しょうゆ(うすくち)	3	〔しょうゆ(うすくち)	3	〔みそ(米・合わせ)	4	〔みそ(米・白)	7	〔こしょう(白)	0.04				
	〔清酒	0.5			〔水	40	〔しょうゆ(こいくち)	1.7	〔青ねぎ	2	〔みそ(米・合わせ)	3.6	〔しょうゆ(白)	0.04	〔みそ(米・白)	7	〔みそ(米・白)	7	〔水	90				
	〔塩	0.3			〔水	40	〔しょうゆ(こいくち)	1.7	〔みそ(米・合わせ)	3.6	〔しょうゆ(白)	0.04	〔みそ(米・白)	7	〔みそ(米・白)	7	〔みそ(米・白)	7	〔牛乳	206				
	〔こしょう(白)	0.01			〔牛乳	206	〔水	125	〔みそ(米・白)	7	〔水	125	〔水	125	〔水	155	〔水	155	〔牛乳	206				
	〔ブイヨン(ポーク)	30			〔牛乳	206	〔水	125	〔みそ(米・白)	7	〔水	125	〔水	125	〔水	155	〔水	155	〔牛乳	206				
	〔水	105			〔牛乳	206	〔水	125	〔みそ(米・白)	7	〔水	125	〔水	125	〔水	155	〔水	155	〔牛乳	206				
	〔牛乳	206			〔牛乳	206	〔水	125	〔みそ(米・白)	7	〔水	125	〔水	125	〔水	155	〔水	155	〔牛乳	206				
					〔牛乳	206	〔水	125	〔みそ(米・白)	7	〔水	125	〔水	125	〔水	155	〔水	155	〔牛乳	206				
					〔牛乳	206	〔水	125	〔みそ(米・白)	7	〔水	125	〔水	125	〔水	155	〔水	155	〔牛乳	206				
					〔牛乳	206	〔水	125	〔みそ(米・白)	7	〔水	125	〔水	125	〔水	155	〔水	155	〔牛乳	206				

★季節の食材

季節感を感じられるように、この2日間は旬のれんこんを使った献立です。

2日 秋の野山煮
14日 れんこんサラダ



給食では明石でとれたお米を使用しています。青ねぎ、キャベツ、小松菜、しろな、チンゲンサイなど明石近郊でとれる野菜も献立に取り入れています。

★和食給食

24日の和食給食には牛乳がつきません。お手数ですが、水筒のお茶をいつもより多く持たせていただきますようお願いいたします。

日本の長寿の秘密「和食」に注目してみよう!

2013年12月に和食(日本人の伝統的な食文化)がユネスコ無形文化遺産として登録されました。11月24日(いいにほんしょく)は「和食の日」です。

24日に和食給食を提供します。小松菜の和え物には調味料だけでなく、しょうゆと出汁をあわせた出汁しょうゆで味付けし、根菜味噌汁は鰹節で丁寧に汁をとっています。出汁のうま味を上手に使うことで素材の味わいを引き出すことができます。

11月は特に出汁にこだわった献立にしています。煮干し、鰹節、昆布と様々な出汁を使っています。

伝統的な食文化である出汁と素材のうま味を感じながらいただきます。

(いいにほんしょく)

11月24日は
和食の日

