



11月給食だより

毎月19日は、「食育の日」
家庭での食の在り方を
見直してみませんか？



令和5年11月 輪之内町学校給食センター

TEL 0584-69-4004

※ 牛乳は毎日つきます

(kcal) (kcal)

ひづけ 日付	しゅしよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい しるもの 副菜・汁物など	くだもの 果物・デザートなど	しょうねん 小3・4年基準	ちゅうがくせい 中学生
1	水 むぎ 麦ごはん	あじのレモンじょうゆ焼き	きぼ だいこん 切り干し大根のそぼろ煮	かぼちゃのみそ汁	609	703
2	木 みそラーメン(一食中華めん・みそラーメンの汁)	あきざけ みそラーメン	あきざけ 揚げぎょうざ(小2中3)	キャベツの塩こんぶ和え	623	742
6	月 むぎ 麦ごはん	ぶたにく 豚肉のあんからめ	キャベツの磯和え	こうようじる 紅葉汁	623	720
7	火 こめこ 米粉食パン	トマトチーズハンバーグ	カラフルポテト	ジュリエンスープ	641	785
8	水 むぎ 麦ごはん	あきざけ しお 秋鮭の塩こうじ焼き	ほうれん草のごまよごし	ぶたじる 豚汁	りんご	666 766
9	木 むぎ 麦ごはん	ポークしゅうまい(小2中3)	ごぼうのサラダ	とうふ ちゅうかに 豆腐の中華煮	633	748
10	金 チキンカレー(麦ごはん・チキンカレー)	まぐろカツ	わかめサラダ	あお 青じそドレッシング	734	871
13	月 むぎ 麦ごはん	とりにく 鶏肉からあげねぎソースかけ(2)	キャベツのゆかり和え	さといものみそ汁	629	726
14	火 しよく 食パン	ぶたにく 豚肉のマーマレード焼き	シャキシャキポテトサラダ	やさい 野菜たっぷりスープ	677	816
15	水 まめ ひじき豆ごはん	ししやも ししゃもの磯辺揚げ(2)	こまつな 小松菜のおかか和え	のっぺい汁	616	714
16	木 めん ソフト麺ミートソースかけ(ソフト麺・ミートソース)	さつまいもの天ぷら	もやしのカレー風味サラダ	773	962	
17	金 むぎ 麦ごはん	さわらの揖斐みそ焼き	れんこんのきんぴら	とうふ 豆腐ときのこのすまし汁	ヨーグルト	666 755
20	月 キムチチャーハン	はるま 春巻き	もやしのナムル	はるさめ 春雨のスープ	600	703
21	火 こがた 小型パン	フランクフルト	焼きそば	フルーツ和え	629	780
22	水 むぎ 麦ごはん	さば さばの塩焼き	はくさい 白菜とコーンのおひたし	みそおでん	670	776
24	金 むぎ 麦ごはん	あつや 厚焼きたまご	にくじゃが	キャベツのみそ汁	お米のムース	674 770
27	月 むぎ 麦ごはん	鶏肉の柿ソース焼き	ブロッコリーのおかか和え	だいこん 大根のみそ汁	なっとう 納豆	618 703
28	火 しよく 食パン	ほうれん草のグラタン	だいこん 大根サラダ	ミネストローネ	かんきつ 柑橘ドレッシング	630 759
29	水 むぎ 麦ごはん	だいず 大豆コロッケ	チンゲンサイのごま和え	すき焼き風煮	651	773
30	木 むぎ 麦ごはん	いか いかの香味焼き	あおな あつあ 青菜と厚揚げの中華炒め	ちゅうかふう 中華風コーンたまごスープ	610	704

はひこんだて
いい菌の日献立

しよくいくひ
食育の日メニュー

わしよくひ
和食の日メニュー



※菌のマークのついた料理は、よくかむことを意識して食べましょう。

☆学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成を受けています。

この事業では、安全でおいしい岐阜県産の農産物をたくさん使った給食をみなさんに食べてもらい、岐阜県の農産物のこと、農業のことを学んでもらいたいと考えています。



※献立は、材料入荷の都合により、変更することがあります。

◆主な岐阜県産(ぎふけんさん)の食べ物◆



◆今月の魚(さかな)◆

- 1(水) あじ
- 8(水) あきざけ
- 15(水) ししやも
- 17(金) さわら
- 22(水) さば
- 30(木) いか

