

11月 学校給食献立表

※牛乳は毎日つきます

福井県立高志中学校

日	献立の テーマ	献立	主な材料（福井県内産には*がついています）						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		
			魚・肉・豆 乳製品・小魚・海藻類		穀類・芋・砂糖 種実類・油脂		緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの		
11月1日	若狭牛の旨味あふれる牛丼を味わおう	若狭牛の牛丼 わかめのみそ汁 果物(バナナ)	*若狭牛 *木綿豆腐 *みそ	*わかめ 煮干し 牛乳	*コシヒカリ しらたき 砂糖	米油	*にんじん *こまつな	玉葱 紅しょうが *しいたけ *ねぎ バナナ	775 kcal 33.5 g 22.1 g 2.7 g
11月2日	県産大豆の豊富なたんぱく質をしっかりと摂取しよう	ご飯 だいずのいそ煮 塩キャラメルポテト 小松菜とキャベツのおかか和え	*黄大豆 鶏肉 *うすあげ 焼き竹輪 かつお節	干ひじき 牛乳	*コシヒカリ 砂糖 *さつまいも グラニュー糖	米油 バター いりごま	さやいんげん *にんじん *こまつな	*キャベツ	881 kcal 31 g 31.6 g 2.4 g
11月6日	県産チキンカツを愛知の名物料理レモン煮でいただく	ご飯 県産チキンカツのレモン煮 ほうれん草のおひたし 打ち豆のみそ汁 果物(みかん)	*鶏肉 *うすあげ かつお節 *打ち豆 *みそ	煮干し 牛乳	*コシヒカリ 砂糖 パン粉 小麦粉	米油	*ほうれん草 *にんじん	レモン *だいこん えのきたけ *ねぎ *みかん	774 kcal 33 g 21.4 g 2.6 g
11月7日	手作りデザート豆腐ブラウニー大豆の優しい風味を楽しもう	オムライス カレーチャウダー 豆腐ブラウニー 一食ケチャップ	鶏肉 *卵 ベーコン *絹ごし豆腐 無調整豆乳	牛乳	*コシヒカリ 砂糖	米油 バター	*にんじん *ほうれん草	玉葱 マッシュルーム グリンピース *はくさい とうもろこし	992 kcal 39 g 33.8 g 3.9 g
11月10日	県産の旬の果物である柿を味わおう	スタミナ丼 五目卵スープ 果物(柿)	*豚肉 *うすあげ *みそ *卵 *木綿豆腐	*わかめ 牛乳	*コシヒカリ 砂糖 かたくり粉 はるさめ	米油 ごま油	にら *にんじん *ほうれん草	玉葱 しょうが にんにく *柿	807 kcal 33.4 g 26.4 g 3.3 g
11月13日	鶏にらっきょうのタルタルソースをかけてチキン南蛮にして食べよう	ご飯 県産チキンのチキン南蛮 キャベツのゆかり和え きのこのみそ汁 らっきょうタルタルソース	*鶏肉 削り節 *みそ	だし昆布 牛乳	*コシヒカリ 砂糖 かたくり粉	いりごま マヨネーズ	*にんじん *こまつな	*キャベツ *またけ *しいたけ *だいこん *らっきょう	702 kcal 32.8 g 18.5 g 3 g
11月14日	ふるさと給食 福井サーモンの甘さを生かした春巻きの味を楽しもう	ごはん 福井サーモンのちゃんちゃん春巻き 大根サラダ うららドレッシング 麦とろ麺のすまし汁	*福井サーモン ツナ 焼き竹輪 *うすあげ 削り節	*わかめ だし昆布 牛乳	*コシヒカリ *麦とろ麺 小麦粉	米油	*にんじん	*だいこん *ねぎ *キャベツ 玉葱	745 kcal 26.6 g 23.8 g 2 g
11月15日	県産キュウリを中華風のサラダでいただく	若狭牛のチャーハン キュウリの中華サラダ 中華スープ 果物(みかん)	*若狭牛 *卵 ベーコン *木綿豆腐	牛乳	*コシヒカリ 米粒麦 砂糖	米油 ごま油 いりごま	にら *にんじん	*ねぎ *きゅうり *だいこん *キャベツ *しいたけ *みかん	712 kcal 26.9 g 24.9 g 3.4 g
11月16日	福井県の郷土料理「のっぺい汁」を食べて寒さに負けずに過ごそう	ご飯 県産サワラのみそカツ 水菜のサラダ のっぺい汁	*鱈 かつお節 *木綿豆腐 削り節	牛乳	*コシヒカリ 砂糖 パン粉 *さといも かたくり粉 小麦粉	米油	*水菜 *にんじん	*梅ペースト *しいたけ ごぼう	716 kcal 28 g 21.4 g 2 g
11月17日	とみつ金時の濃厚な甘さとスパイスの相性を楽しもう	とみつ金時のキーマカレー 小松菜サラダ 福神漬・らっきょう 果物(柿)	*豚ひき肉	しらす干し 牛乳	*コシヒカリ 米粒麦	バター すりごま オリーブ油	*にんじん *こまつな	玉葱 にんにく しょうが 福神漬 *キャベツ *らっきょう	785 kcal 25.8 g 25.1 g 3.7 g
11月20日	県産の未利用魚を使用した特別な餃子を味わおう	ごはん イワシ入り和風ぎょうざ 小松菜のナムル トマトと卵の味わいスープ いちほまれチョコサンド	*イワシ 豚ひき肉 *卵 ベーコン	牛乳	*コシヒカリ 砂糖 はるさめ かたくり粉	ごま油 米油 いりごま ホワイトチョコ コレート	*こまつな *ミディマト	ちやし 玉葱 *しいたけ	673 kcal 21.3 g 20.6 g 3 g

日	献立のテーマ	献立	主な材料（福井県内産には*がついています）						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		
			魚・肉・豆 乳製品・小魚・海藻類		穀類・芋・砂糖 種実類・油脂		緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの		
11月21日	様々な姿の大豆の味わいを感じながら食べよう	大豆入りわかめご飯 筑前煮 大根の煎り大豆和え きなこクリーム大福	*黄大豆 鶏肉 削り節 ツナ	牛乳	*コシヒカリ *さといも 砂糖		*にんじん さやいんげん *水菜	*しいたけ たけのこごぼう *だいこん	781 kcal 31.4 g 20.4 g 2.3 g
11月22日	パンは手でひと口大にちぎってマナーよく食べよう	うずまきパン 福井サーモンのシチュー キャベツのレモン和え 越のルビー 焼きリンゴ	*福井サーモン	牛乳 粉チーズ チーズ	うずまきパン マカロニ 砂糖 グラニュー糖	バター シチュールウ	*にんじん *ミディマト	玉葱 グリンピース ぶなしめじ *キャベツ 干しぶどう レモン りんご	807 kcal 27.6 g 31.5 g 4.2 g
11月24日	和食の日 無形文化遺産「和食」の良さを感ぜよう	ご飯 ふくいさんちの厚焼き玉子 白菜のおかか和え さつまいものみそ汁 味付けのり	*卵 *みそ かつお節 鶏肉 *うすあげ	煮干しのり 牛乳	*コシヒカリ 砂糖 *さつまいも		*にんじん	*はくさい *ねぎ	675 kcal 29.1 g 20 g 2.3 g
11月27日	Welcome! 北陸新幹線② 埼玉県の献立を味わおう	ご飯 埼玉ゼリーフライ ほうれん草のごま和え 秩父おつきりこみ	かまぼこ *うすあげ *みそ おから	煮干し 牛乳	*コシヒカリ 砂糖 うどん パン粉 じゃがいも 小麦粉	米油 すりごま	*ほうれん草 *にんじん	*キャベツ *だいこん *しいたけ	727 kcal 25.9 g 21.1 g 3.2 g
11月28日	県産白菜のみずみずしい味わいを楽しもう	ご飯 白菜入り麻婆豆腐 ひじきのマヨサラダ 黒ゴマプリン	*木綿豆腐 *豚ひき肉 赤みそ *みそ ロースハム	干ひじき 牛乳 生クリーム	*コシヒカリ 砂糖 かたくり粉 プリン素	米油 ごま油 マヨネーズ 黒ゴマ	*にんじん *水菜	たけのこ *キャベツ *しいたけ *ねぎ *はくさい にんにくしょうが とうもろこし	744 kcal 29.9 g 28.8 g 2.4 g
11月29日	県産マイタケの旨味たっぷりの炊き込みご飯をいただく	マイタケご飯 キャベツと麦とろ麺の炒めもの 魚団子汁 レモンゼリー	*豚肉 *つみれ *あつあげ *うすあげ 削り節 *みそ	だし昆布 牛乳	*コシヒカリ 砂糖 ゼリー *麦とろ麺	米油 ごま油	*にんじん	*またけ *キャベツ にんにく *ねぎ しょうが レモン *だいこん	776 kcal 34.5 g 25.1 g 3.9 g
11月30日	県産の梅と大豆のさっぱりご飯で午後元気にがんばろう	梅と枝豆のさっぱりごはん 野菜のかき揚げ 白菜のにびたし 豚汁 果物（みかん）	*青大豆 焼き竹輪 *うすあげ *豚肉 *みそ	しらす干し 煮干し 牛乳	*コシヒカリ 小麦粉 砂糖 *さといも *さつまいも	いりごま	*にんじん *こまつな	*梅ペースト *はくさい *だいこん *ねぎ *みかん	785 kcal 29.9 g 23.4 g 2.9 g

11月の給食目標 地産地消の良さについて知ろう

11・12月の給食では、福井がほこるブランド米「いちほまれ」を使用します。いちほまれは、福井県が6年の歳月をかけて開発しました。「日本一（いち）美味しい、誉れ（ほまれ）高きお米」となしてほしいという思いがこめられています。絹のような白さとツヤ、つぶ感とモチモチとした食感、やさしい甘さを、ぜひ味わってください。

また、使用されるお米は、『特別栽培米（とくべつさいばいまい）4』と認められたものです。

★いちほまれは、JA、市町、県の協力により提供しています。（ハチエチゼンとの購入価格差負担）

『特別栽培米（とくべつさいばいまい）』とは？

環境にやさしいお米のことです。このマークは、福井県で特別に決めたもので、水仙マークが2つのものが、別栽培農産物4の印です。農薬や化学肥料の量が半分以下に抑えられています。

地産地消とは、「国内の地域で生産された農林水産物」を、「その生産された地域内において消費する」取組です。メリットは様々にあり、①生産者と消費者の結びつきの強化（ニーズに対応した生産、伝統的食文化の継承など） ②地域の活性化（消費拡大による生産者

①いちほまれの開発経緯 約4分

②美味しいごはんができるまで（生産過程） 約8分



<https://youtu.be/23WN7vu8IRE>

<https://youtu.be/2eB9Zudri9E>

こちらの動画で、もっと詳しく福井県のお米について知ることができます。ぜひアクセスしてみてください。



Welcome!! 北陸新幹線 給食

～11月～

今月は埼玉県の献立です!



埼玉ゼリーフライ

たくさんのおからとジャガイモをベースに、ニンジンやネギなどが入っているフライ。小判のような形から「銭フライ」がなまってゼリーフライになりました。



秩父おつきりこみ

埼玉県北部・秩父地方の郷土料理の「おつきりこみ」は、季節の野菜を入れて煮た汁に、幅広のうどん麺をゆでずに入れ、汁にとろみをつけた汁物です。



東京 埼玉 群馬 長野 新潟 富山 石川 福井