



	曜	行事	献立名
1	金	映画鑑賞会	給食はありません
5	火		牛乳 チキンカレー 大根サラダ オレンジ
6	水		牛乳 麦ごはん ごまだれ焼き肉 和風サラダ 里芋の煮付け 角麩のすまし汁
7	木		牛乳 キムチチャーハン 餃子 青梗菜の和え物 春雨スープ ヨーグルト
8	金		【カミカミ献立】 牛乳 麦ごはん わかさぎのから揚げ 切干大根と小松菜のごま和え 高野豆腐の含め煮 豚汁
11	月		牛乳 麦ごはん 鶏肉のから揚げ ごま酢和え 豆腐のすまし汁
12	火	高校説明会 (三修制なし)	牛乳 黒パン ミニオムレツ キャベツのサラダ ポークビーンズ オレンジ
13	水		牛乳 豚丼 干草和え 糸かまぼこのすまし汁 りんご
14	木		牛乳 麦ごはん 鯨の竜田揚げ ゆかり和え 大根と豚肉の煮物 なめこの味噌汁
15	金		牛乳 麦ごはん 豚肉と厚揚げの甘辛炒め 白菜のおかか和え かきたま汁 富有柿
18	月	個別指導 (短縮授業)	牛乳 きのかспаゲティ アンサンブルエッグ グリーンサラダ オニオンスープ オレンジ
19	火	授業参観(3日目まで) 食育の日	【秋の和食献立】 牛乳 麦ごはん 鯖の塩焼き 磯香和え 南瓜とベーコンの煮物 高野豆腐のすまし汁
20	水		牛乳 麦ごはん 肉じゃが 小松菜ともやしのごま和え 大根の味噌汁
21	木		牛乳 和風ピラフ 南瓜コロッケ マンナンサラダ 肉団子入りスープ
22	金		牛乳 麦ごはん 豆腐の味噌のせ焼き 青梗菜のおかか和え 筑前煮 みぞれ汁 みかん
25	月	後期中間試験 計算技術検定(1年)	牛乳 薩摩芋ごはん ししゃもの磯辺揚げ 白菜の生姜和え 大根としめじの味噌汁 りんご
26	火		牛乳 米粉パン チョコクリーム ハンバーグ カラフルサラダ フライドポテト コーンスープ
27	水		牛乳 麦ごはん 鰯の生姜煮 かおり和え じゃが芋のそぼろ煮 白菜としめじの味噌汁 オレンジ
28	木		牛乳 ドライカレー 海藻サラダ キャベツとベーコンのスープ
29	金	追再試・補充期間 (短縮授業)	牛乳 麦ごはん 白身魚フライ ごぼうサラダ 薩摩芋のレモン煮 玉ねぎのすまし汁

## 【岐阜県定時制高校給食目標】和食の大切さについて考えましょう



### お米のおはなし

新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。



大垣工業高等学校定時制  
給食予定日数：19日

- ・献立は都合により変更することがあります。
- ・学校給食に使われる県産農産物には、JAグループ、市町村、及び県による助成が行われています。
- ・「学校給食地産地消推進事業」は学校給食において県産農産物を積極的に活用することを通じて、少年期からの食農教育を推進することを目的としています。
- ・お米は、岐阜県産「はつしも」「こしひかり」を使用しています。
- ・給食には毎回、牛乳がつかます。

### お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」で構成されるのに対し、うるち米には「アミロース」が20%ほど含まれており、このアミロースの割合が高いほど、粘りがなくパサパサしたご飯になります。日本ではモチモチした食感が人気で、最近では、ミルキークイーン、ゆめぴりか(北海道)といった「低アミロース米」の品種が増えています。



### 収穫に感謝する「新嘗祭」



お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穡に感謝するお祭りで、『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。一般的には「勤労感謝の日」となっていますが、日々の食事は、自然の恵みや、多くの人の勤勞に支えられて成り立っていることに感謝して、新米をおいしくいただく機会にしませんか？



[ 献立表 ]

2024年11月

大垣工業高等学校定時制

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
5 火	チキンカレー	○	大根サラダ オレンジ	鶏もも肉, 鶏胸肉, 牛乳, ロースハム	米, 麦, なたね油, じゃがいも, ベンネ	玉葱, にんじん, だいこん, キャベツ, きゅうり, オレンジ	823 kcal 35.7 g 19.3 g 3.6 g
6 水	麦ごはん	○	ごまだれ焼き肉 和風サラダ 里芋の煮付け 角麩のすまし汁	牛乳, 豚もも肉, カットわかめ, かつお節	米, 麦, なたね油, 三温糖, ごま, さといも, 板こんにゃく, 角麩	にら, 玉葱, だいこん, きゅうり, とうもろこし, 赤ピーマン, にんじん, さやいんげん, にんじん, えのきたけ, ねぎ	784 kcal 40.7 g 16.7 g 2.7 g
7 木	キムチチャーハン	○	餃子 青梗菜の和え物 春雨スープ ヨーグルト	豚小間肉, 牛乳, 餃子, ヨーグルト	米, 麦, なたね油, 三温糖, ごま, ごま油, 緑豆はるさめ	キムチ漬, 青ピーマン, ねぎ, チンゲンツァイ, もやし, にんじん, はくさい, とうもろこし	817 kcal 28.2 g 21.1 g 3.5 g
8 金	麦ごはん 	○	わかさぎのから揚げ 切干大根と小松菜のごま和え 高野豆腐の含め煮 豚汁	牛乳, わかさぎ, 高野豆腐, 豚ばら肉, 油揚げ, 煮干し	米, 麦, かたくり粉, なたね油, ごま, 三温糖, さといも, 板こんにゃく	切干大根, こまつな, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, ごぼう, だいこん, ねぎ	770 kcal 30.7 g 24.9 g 2.9 g
11 月	麦ごはん	○	鶏肉のから揚げ ごま酢和え 豆腐のすまし汁	牛乳, 鶏胸肉, 豆腐, カットわかめ, かつお節	米, 麦, かたくり粉, なたね油, 三温糖, ごま	こまつな, もやし, キャベツ, にんじん, えのきたけ, ねぎ	800 kcal 39.5 g 25.7 g 2.2 g
12 火	黒パン	○	ミニオムレツ キャベツのサラダ ポークビーンズ オレンジ	牛乳, オムレツ, ロースハム, 豚小間肉, 大豆	黒パン, なたね油, じゃがいも, 三温糖	だいこん, キャベツ, とうもろこし, きゅうり, 玉葱, にんじん, オレンジ	863 kcal 36.8 g 28.8 g 3.4 g
13 水	豚丼	○	千草和え 糸かまぼこのすまし汁 りんご	豚もも肉, 牛乳, 豆腐, 糸かまぼこ, かつお節	米, 麦, なたね油, しらたき, 三温糖	玉葱, こまつな, キャベツ, にんじん, とうもろこし, 生しいたけ, にんじん, ねぎ, りんご	794 kcal 38.3 g 19.6 g 2.8 g
14 木	麦ごはん	○	鱈の竜田揚げ ゆかり和え 大根と豚肉の煮物 なめこの味噌汁	牛乳, あじ, 豚小間肉, 豆腐, 油揚げ, カットわかめ, 煮干し	米, 麦, 米粉, なたね油, 三温糖	キャベツ, もやし, きゅうり, だいこん, にんじん, なめこ	810 kcal 39.9 g 25.9 g 2.7 g
15 金	麦ごはん	○	豚肉と厚揚げの甘辛炒め 白菜のおかか和え かきたま汁 富有柿	牛乳, 豚小間肉, 厚揚げ, かつお削り節, かつお節, 豆腐, たまご	米, 麦, なたね油, 三温糖, かたくり粉	玉葱, はくさい, こまつな, にんじん, ねぎ, 富有柿	844 kcal 39.0 g 27.9 g 2.5 g
18 月	きのこスパゲティ	○	アンサンブルエッグ グリーンサラダ オニオンスープ オレンジ	ベーコン, 牛乳, アンサンブルエッグ	オリーブ油, 有塩バター, スパゲティ	まいたけ, ぶなしめじ, エリンギ, 生しいたけ, マッシュルーム水煮, えのきたけ, 玉葱, にんじん, きゅうり, キャベツ, だいこん, オレンジ	759 kcal 29.7 g 26.8 g 4.0 g
19 火	麦ごはん 	○	鯖の塩焼き 磯香和え 南瓜とベーコンの煮物 高野豆腐のすまし汁	牛乳, さば, 刻みのり, ベーコン, 高野豆腐, かつお節	米, 麦, なたね油, 三温糖	キャベツ, こまつな, もやし, かぼちゃ, にんじん, えのきたけ, ねぎ	765 kcal 34.2 g 21.7 g 2.5 g
20 水	麦ごはん	○	肉じゃが 小松菜ともやしのごま和え 大根の味噌汁	牛乳, 豚小間肉, 豆腐, 油揚げ, 煮干し	米, 麦, なたね油, じゃがいも, 糸こんにゃく, 三温糖, ごま	玉葱, にんじん, こまつな, もやし, だいこん, えのきたけ, ねぎ	799 kcal 33.2 g 21.1 g 3.1 g
21 木	和風ピラフ	○	南瓜コロッケ マンナンサラダ 肉団子入りスープ	ベーコン, 牛乳, 刻みのり, 肉団子	米, 麦, 南瓜コロッケ, なたね油, しらたき, ごま, マネータイフ調味料	のぎわな塩漬, きゅうり, にんじん, 干し椎茸, たけのこ水煮, もやし, はくさい, ねぎ	801 kcal 22.1 g 29.1 g 3.6 g
22 金	麦ごはん	○	豆腐の味噌のせ焼き 青梗菜のおかか和え 筑前煮 みぞれ汁 みかん	牛乳, 木綿豆腐, かつお削り節, 鶏胸肉, 豚小間肉, 油揚げ	米, 麦, 三温糖, ごま, なたね油, 板こんにゃく, かたくり粉	チンゲンツァイ, キャベツ, ごぼう, にんじん, れんこん, 洗い, たけのこ水煮, 生しいたけ, にんじん, きょうな, だいこん, みかん	809 kcal 35.1 g 21.7 g 2.8 g
25 月	薩摩芋ごはん	○	ししやもの磯辺揚げ 白菜の生姜和え 大根としめじの味噌汁 りんご	牛乳, からふとししやも, たまご, あおのり, 豆腐, カットわかめ, 煮干し	米, 麦, さつまいも, 薄力粉, なたね油	はくさい, にんじん, だいこん, ぶなしめじ, ねぎ, りんご	802 kcal 29.7 g 24.2 g 3.6 g
26 火	米粉パン チョコクリーム	○	ハンバーグ カラフルサラダ フライドポテト コーンスープ	牛乳, ハンバーグ, ベーコン	米粉パン, チョコクリーム, なたね油, 中ざら糖, かたくり粉, じゃがいも	玉葱, マッシュルーム水煮, ブロッコリー, 赤ピーマン, キャベツ, クリームコーン缶	871 kcal 32.5 g 31.4 g 5.3 g
27 水	麦ごはん	○	鰯の生姜煮 かおり和え じゃが芋のそぼろ煮 白菜としめじの味噌汁 オレンジ	牛乳, いわし生姜煮, 豚ひき肉, 油揚げ, 煮干し	米, 麦, 上白糖, なたね油, じゃがいも, 糸こんにゃく	キャベツ, たくあん漬, にんじん, 玉葱, さやいんげん, はくさい, ぶなしめじ, オレンジ	779 kcal 30.3 g 22.9 g 3.3 g
28 木	ドライカレー	○	海藻サラダ キャベツとベーコンのスープ	ひきわり大豆, 豚ひき肉, 牛乳, 海藻ミックス, ベーコン	米, 麦, なたね油	玉葱, にんじん, セロリー, とうもろこし, 青ピーマン, トマトピューレー, だいこん, きゅうり, キャベツ	837 kcal 31.8 g 26.9 g 3.4 g
29 金	麦ごはん	○	白身魚フライ ごぼうサラダ 薩摩芋のレモン煮 玉ねぎのすまし汁	牛乳, 白身魚フライ, 豆腐, カットわかめ, かつお節	米, 麦, なたね油, 三温糖, ごま, さつまいも	ごぼう, にんじん, きゅうり, とうもろこし, レモン果汁, 玉葱, えのきたけ, ねぎ	789 kcal 26.4 g 18.4 g 2.7 g