

令和2年度(2020年)



11月給食だより



曜	行事	献立名
2	月	牛乳、麦ごはん、厚揚げの肉味噌がらめ、キャベツのゆかり和え、小松菜の炒め物、かきたま汁
4	水	牛乳、和風ピラフ、かぼちゃコロッケ、マンナンサラダ、肉団子入りスープ
5	木	牛乳、麦ごはん、鰯の梅煮、キャベツとたくあん和え、ひじきの煮物、根菜のみそ汁、ぎふだもんゼリー(もも)
6	金	牛乳、麦ごはん、ごまだれ焼肉、和風サラダ、かぼちゃとベーコンの煮物、みそ汁
9	月	牛乳、麦ごはん、鮎の塩焼き、昆布豆、切り干し大根と小松菜のごま和え、けんちん汁、りんご
10	火	牛乳、麦ごはん、鶏肉のから揚げ、チンゲン菜の和え物、中華みそスープ
11	水	牛乳、きのこスパゲティ、アンサンブルエッグ、ブロッコリーのおかか和え、さつま芋のレモン煮
12	木	牛乳、麦ごはん、鱈の竜田揚げ、のり酢和え、大根と鶏肉の煮物、みそ汁
13	金	高校説明会 牛乳、麦ごはん、豚肉と厚揚げの甘辛炒め、白菜の和え物、里芋の煮物、すまし汁、柿
16	月	個別指導(5分短) 牛乳、ドライカレー、オムレツ、キャベツのサラダ、ココアヨーグルト(いちご)
17	火	牛乳、麦ごはん、豚肉のあんがらめ、マカロニサラダ、切り干し大根の煮物、みそ汁
18	水	牛乳、麦ごはん、鶏肉の照り焼き、小松菜の生姜和え、高野豆腐の含め煮、みそ汁
19	木	後期中間考査 牛乳、麦ごはん、ハンバーグ、粉ふきいも、カラフルサラダ、コーンスープ
20	金	牛乳、さつま芋ご飯、鮭ときこのマヨネーズ焼き、もやしのおかか和え、みそ汁、みかん
24	火	牛乳、麦ごはん、鶏肉のカレー風味焼き、キャベツの塩昆布和え、れんこんのきんぴら、みそ汁
25	水	牛乳、麦ごはん、のり佃煮、豚肉のみそ焼き、ひじきのごまマヨ和え、じゃがいも煮、すまし汁
26	木	追再試・補充期間(5分短) 牛乳、豚丼、干草和え、みそ汁、パイナップル
27	金	牛乳、揚げパン、ホキのチーズ焼き、マメマメサラダ、キャベツとベーコンのスープ
30	月	牛乳、麦ごはん、わかさぎの南蛮漬、大根と茎わかめのサラダ、角麩の煮物、もやしとニラスープ、フルーツ寒天

【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**

大垣工業高等学校定時制
給食予定日数：19日

“食事のあいさつ”に込められた思い



「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？

食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。

単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れず、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

- ・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。

[配布用献立表]

2020年11月

県立大垣工業高等学校

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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ごはん	○	厚揚げの肉味噌がらめ きやべつゆかり和え 小松菜の炒め物 かきたま汁	牛乳、厚揚げ、鶏ひき肉、かつお節、木綿豆腐、たまご	米、麦、さといも、なたね油、三温糖、ごま油、ごま、かたくり粉	ねぎ、キャベツ、だいこん、きゅうり、ごまつな、にんじん、ぶなしめじ	838 kcal 34.4 g 27.3 g 2.8 g
4水	和風ピラフ	○	南瓜コロケ マンナンサラダ 肉団子入りスープ	ベーコン、牛乳、かぼちゃコロケ（モリタ）、刻みのり	米、麦、なたね油、しらたき、ごま、マネータイ 調味料、ラー油	のざわな塩漬、きゅうり、にんじん、干し椎茸、たけのこ水煮、もやし、ねぎ	809 kcal 23.0 g 28.1 g 3.2 g
5木	麦ごはん	○	鯛の梅煮 きやべつとたくあん和え ひじきの煮物 根菜の味噌汁 ぎふだもん ももゼリー	牛乳、いわし生姜煮、米ひじき、油揚げ、かつお節	米、麦、三温糖、さといも	キャベツ、たくあん漬、にんじん、さやいんげん、ごぼう、だいこん、ねぎ、ぎふだもん ももゼリー	796 kcal 28.6 g 23.8 g 3.7 g
6金	麦ごはん	○	ごまだれ焼肉 和風サラダ 南瓜とベーコンの煮物 味噌汁（じゃが芋油揚げ）	牛乳、豚モモ肉、わかめ、ベーコン、油揚げ、煮干し	米、麦、なたね油、三温糖、ごま、じゃがいも	にら、玉葱、だいこん、きゅうり、とうもろこし、かぼちゃ	827 kcal 36.0 g 21.3 g 3.2 g
9月	麦ごはん	○	鮎の塩焼き 昆布豆 切干大根と小松菜のごま和え けんちん汁 りんご	牛乳、あゆ（天然、内臓）、大豆水煮、こんぶ、鶏胸肉、かつお節	米、麦、三温糖、ごま、なたね油、さといも、こんにやく	切干大根、ごまつな、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、りんご	783 kcal 30.8 g 24.8 g 2.7 g
10火	麦ごはん	○	鶏から揚げ 青梗菜の和え物 中華味噌スープ	牛乳、鶏モモ肉、豚モモ肉	米、麦、かたくり粉、なたね油、ごま油、緑豆はるさめ	チンゲンツアイ、キャベツ、にんじん、とうもろこし、しなちく、ねぎ	808 kcal 32.4 g 27.3 g 2.4 g
11水	きのこスパゲティ	○	アンサンブルエッグ ブロッコリーのおかか和え さつまいものレモン煮	ベーコン、牛乳、アンサンブルエッグ、かつお削り節	オリーブ油、有塩バター、スパゲティ、さつまいも、三温糖	まいたけ、ぶなしめじ、エリンギ、生しいたけ（菌床栽培、生）、マッシュルーム水煮、えのきたけ、玉葱、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし、レモン	774 kcal 28.7 g 23.6 g 3.0 g
12木	麦ごはん	○	竜田揚げ のり酢和え 大根と鶏肉の煮物 味噌汁（なめこ）	牛乳、あじ、まぐろ缶詰（油漬フレーク）、刻みのり、鶏モモ肉、木綿豆腐、カットわかめ、煮干し	米、麦、米粉、なたね油、三温糖	ほうれんそう、もやし、だいこん、にんじん、さやいんげん、なめこ、ねぎ	764 kcal 41.2 g 20.8 g 3.2 g
13金	麦ごはん	○	豚肉と厚揚げの甘辛炒め 白菜の和え物 里いもの煮つけ すまし汁（ほうれん草） 柿	牛乳、豚モモ肉、厚揚げ、かつお缶詰油漬フレーク、かつお節	米、麦、なたね油、三温糖、かたくり粉、さといも、大豆油	玉葱、はくさい、にんじん、ごまつな、さやいんげん、えのきたけ、ほうれんそう、富有柿 1/4	805 kcal 36.5 g 23.4 g 2.9 g
16月	ドライカレー	○	オムレツ キャベツのサラダ コアアヨーグルト（いちご）	ひきわり大豆、豚ひき肉、ひよこまめ（ゆで）、牛乳、ロースハム、ソトクリート（いちご）	米、麦、なたね油	玉葱、にんじん、青ピーマン、トマト、ピューレー、だいこん、キャベツ、きゅうり	992 kcal 40.4 g 31.9 g 3.3 g
17火	麦ごはん	○	豚肉のあんがらめ マカロニサラダ 切り干し大根の煮物 味噌汁（えのき）	牛乳、豚もも、たまご、さつま揚げ、油揚げ	米、麦、米粉、なたね油、三温糖、かたくり粉、ごま油、マカロニ、マネータイ 調味料、上白糖、さといも	きゅうり、にんじん、切干大根、ごまつな、えのきたけ、ねぎ	851 kcal 37.0 g 23.8 g 2.9 g
18水	麦ごはん	○	鶏の照り焼き 小松菜の生姜和え 高野豆腐の含め煮 味噌汁（白菜・しめじ）	牛乳、鶏モモ肉、凍り豆腐、油揚げ	米、麦、三温糖	ごまつな、にんじん、とうもろこし、しょうが、干し椎茸、玉葱、はくさい、ぶなしめじ	754 kcal 33.8 g 24.2 g 2.8 g
19木	麦ごはん	○	ハンバーグ 粉ふきいも カラフルサラダ コンスープ	牛乳、ハンバーグ	米、麦、なたね油、中ざら糖、かたくり粉、じゃがいも、フレンチドレッシング	玉葱、ぶなしめじ、ブロッコリー、カリフラワー、赤ピーマン、黄ピーマン、クリームコーン缶、とうもろこし、パセリ	778 kcal 27.3 g 20.8 g 4.3 g
20金	さつま芋ご飯	○	鮭のきのこマヨネーズ焼き もやしのおかか和え 味噌汁（だいこん・えのき） みかん	牛乳、さけ、かつお削り節、油揚げ	水稲穀粒（精白米）、もち米、さつまいも、黒ごま、大豆油、マヨネーズ、有塩バター、上白糖	えのきたけ、ぶなしめじ、生しいたけ（菌床栽培、生）、玉葱、さやいんげん、ごまつな、もやし、だいこん、ねぎ、みかん M	806 kcal 35.3 g 22.8 g 3.7 g
24火	麦ごはん	○	鶏肉のカレー風味焼き きやべつゆかり和え れんこんのきんぴら 味噌汁（南瓜・舞茸）	牛乳、鶏モモ肉、ヨーグルト、塩昆布、カットわかめ、煮干し	米、麦、ごま油、三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、さやいんげん、れんこん、かぼちゃ、玉葱	756 kcal 32.6 g 22.8 g 2.6 g
25水	麦ごはん	○	のり佃煮（Fe） 豚肉の味噌焼き ひじきのごまマヨ和え じゃがいも煮 すまし汁（蒲鉾）	牛乳、豚肩ロース（赤肉）、ひじき、油揚げ、蒸し鶏ほぐし身、蒸しかまぼこ、カットわかめ	米、麦、三温糖、ごま、ごま、マヨネーズ、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、さやいんげん、ぶなしめじ、ねぎ	805 kcal 35.2 g 22.3 g 2.9 g
26木	豚丼	○	干草和え みそ汁（きのこ） パイナップル	豚モモ肉、牛乳、木綿豆腐、かつお節	米、麦、なたね油、しらたき、三温糖	玉葱、ごまつな、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、なめこ、パイナップル	731 kcal 33.9 g 16.3 g 2.6 g
27金	揚げパン（シュガー）	○	ホキのチーズ焼き ママメサラダ キャベツとベーコンのスープ	牛乳、ホキ、とろけるチーズ、大豆水煮、いんげんまめ（ゆで）、ひよこまめ（ゆで）、ベーコン	コッペ 基本パン、なたね油、グラニュー糖、有塩バター	ぶなしめじ、玉葱、きゅうり、キャベツ	824 kcal 39.5 g 32.9 g 3.8 g
30月	麦ごはん	○	わかさぎの南蛮漬 大根と茎わかめのワザ 角麩の煮物 もやしとニラのスープ フルーツ寒天	牛乳、わかさぎ、くきわかめ（湯通塩蔵塩抜）、ささみ水煮、ベーコン	米、麦、米粉、なたね油、三温糖、ごま油、生ふ、板こんにやく、上白糖	玉葱、にんじん、だいこん、干し椎茸、もやし、にら、パイナップル缶、もも缶	760 kcal 29.4 g 19.1 g 2.7 g