

2023年



こんだて



可見市学校給食センター

TEL 62-6001

秋の味覚がおいしい季節です。地元の食材をたくさん味わいましょう。

献立は可見市のホームページにのせています。

がんばれかっこ！献立
17日 鶏肉とさつま芋のはちみつがらめ
可見市産のはちみつを使っています。

学校給食で使われている岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県、可見市、JA中央会から一部補助を受けています。

《今月のモリモリキング》



- ◆可見市でとれた米「ほしじりし」
- 2日(木) チキンライス
- 30日(木) 里芋と大豆のごはん
- ◆可见市でとれた「大豆」
- 14日(火) 可见っこ大豆
- ◆可见市でとれた大豆で作った「みそ」
- 9日(木) 五平餅
- 15日(水) 厚揚げのねぎみそがけ
- ◆可见市でとれた「はちみつ」
- 17日(金) 鶏肉とさつま芋のはちみつがらめ
- ◆可见市でとれた「里芋」
- 14日(火) 豚汁
- 28日(火) みそけんちん
- 30日(木) 里芋と大豆のごはん
- ◆可见市でとれた「かぶ」
- 17日(金) かぶのすまし汁

6日(月)

⑤ ブロッコリーサラダ

ぶたにくのあげがらめ

コッパン ようふうわかめスープ

7日(火)

ぶたキムチ

あげギョウザ

むぎごはん ワンタンスープ

東可见中リクエスト献立

8日(水)

⑤ ひじきサラダ

チキンカレー チョコファイライス

歯の日献立

9日(木)

かおりたくあんあえ

うどん

ぎつねうどんの ごへいもちしる

10日(金)

だいこんとぶたにくのもの

しろみぎかなのしおこうじやき

むぎごはん なめこのみそしる

13日(月)

⑤ グリーンサラダ

ぶたにくのケチャップソース

コッパン あきのクリームスープ

14日(火)

ゆかりあえ

サワラのてりやき

むぎごはん とんじる

15日(水)

れんこんのきんぴら

あつあげのねぎみそがけ

むぎごはん かきたまじる

16日(木)

⑤ だいこんサラダ

ソフトめん

ミートソース ワカサギのかりかりあげ

17日(金)

くりで おかかをませよう。

きりぼしだいこんのおかかあえ

りんご

とりにくとさつま芋のはちみつがらめ

むぎごはん かぶのすましじる

がんばれかっこ！献立

20日(月)

⑤ ポテトサラダ

いちごジャム

ウィンナーのトマトソース

しょくパン アルファベットスープ

21日(火)

ちくせんに

イワシのかばやき

むぎごはん はくさいのみそしる

22日(水)

⑤ キャベツのごまあえ

みかん

とりにくのからあげ

むぎごはん ゆばのすましじる

今渡南小リクエスト献立

23日(木)

勤労感謝の日

24日(金)

きりぼしだいこんのもの

サバのしおやき

むぎごはん こまつなのみそしる

和食の日献立

27日(月)

⑤ シャキシャキサラダ

とりにくのマーメイドソース

くろコッパン ミネストローネ

今渡南小、春里小、旭小、南帷子小、今渡北小は、スープを焼きそばに交えます

28日(火)

⑤ マカロニサラダ

なまびん

ハンバーグのわふうおろしソース

むぎごはん みそけんちん

南帷子小リクエスト献立

29日(水)

やさいそぼろ

さつま芋のてんぷら

むぎごはん だいこんじる

30日(木)

⑤ はくさいのごまあえ

アセロラゼリー

さといもと だいずのごはん

ホキとポテトのあげがらめ

※都合により献立を変更することがあります。

※牛乳は毎日つきます。

◎学校配送

④ドレッシング

①卓上しょうゆ

③マヨネーズ

2023年 11月 学校給食予定献立表

可児市学校給食センター

* 上段は献立名、分量は小学校分量、単位はすべて(g)です。

1(水)	2(木)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	
牛乳 麦ごはん 玉ねぎの白みそ汁 サバのごまだしがけ つぼ漬けあえ	牛乳 チキンライス イカの唐揚げ かぼちゃサラダ マヨネーズ 焼プリンタルト	牛乳 コッペパン 洋風わかめスープ 豚肉の揚げがらめ フロッキーサラダ 棒々鶏ドレッシング	牛乳 麦ごはん ワンタンスープ 揚げギョウザ 豚キムチ 果汁グミ(青りんご味)	牛乳 麦ごはん チキンカレー チョコタピ ひじきサラダ 青じそドレッシング	牛乳 うどん きつねうどんの汁 五平餅 かおりたぐあんあえ	牛乳 麦ごはん なめこのみそ汁 白身魚の塩こうじ焼き 大根と豚肉の煮物	牛乳 コッペパン 秋のクリームスープ 豚肉のケチャップソース グリーンサラダ ソイドレッシング	牛乳 麦ごはん 豚汁 サワラの照り焼き ゆかりあえ 可児っこ大豆(はちみつ)	牛乳 麦ごはん かきたま汁 厚揚げのねぎみそかけ れんこんのきんぴら	牛乳 麦ごはん かきたま汁 厚揚げのねぎみそかけ れんこんのきんぴら	牛乳 ソフト麺 ミートソース ワカサギのカリカリ揚げ 大根サラダ 玉葱ドレッシング
牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	
精白米 70 米粒麦(大麦) 7	アルファ化米 55 水 77 鶏もも切込み 20 たまねぎ 25 だいにんじん 15 キャットエのき 5 冷凍厚揚げ 25 カットねぎ 4 白ワイン 2.5 白みそ 8 ウスターソース 1.2	コッペパン 55 カットエのき 8 たまねぎ 25 カットわかめ 0.5 カットねぎ 0.5 1 チキンコンソメ 1.5 2 薄口しょうゆ 0.3 天塩 0.15	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 糸かまぼこ 5 鶏もも切込み 15 米ぬか油 0.5 赤ワイン 1.5 おろししょうが 0.8 ワンタン麺 4 たまねぎ 45 中華風だしの素 1 スープ 10 薄口しょうゆ 2 小麦粉 0.2 天塩 0.2 米ぬか油 3.9 カレー粉 0.5 ロリエ 0.01 クミン 0.03 セロリ 0.01	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 にんじん 5 ささがきごぼう 15 干し椎茸 1 しめじパスタ 8 白かまぼこ 0.8 油揚げ 0.6 カットねぎ 4 カツおねぎ 2.5 赤みそ 2.5 白みそ 5.5 本みりん 1 薄口しょうゆ 5.5 本みりん 1 メバル 50 天塩 0.4 白みそ 3 白こしょう 0.02	うどん 70 米粒麦(大麦) 7 にんじん 5 ささがきごぼう 15 干し椎茸 1 しめじパスタ 8 白かまぼこ 0.8 油揚げ 0.6 カツおねぎ 4 煮干し(だし用) 2.5 赤みそ 3 白みそ 4 洋風だしの素 12 白こしょう 0.02 塩こうじ 3 濃口しょうゆ 0.6 レモン果汁 0.8 本みりん 1.2 三温糖 1 でんぶん 0.2 ウスターソース 2 赤ワイン 2 豚ももスライス 15 だいこん 55 水 3.5	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 コッペパン 55 たまねぎ 25 さつまいもカット 30 だいにんじん 25 ささがきごぼう 8 糸かまぼこ 5 にんじん 15 里芋カット 8 木綿豆腐 10 カツおねぎ 0.5 五目切りこんにやく 5 米ぬか油 2.5 油揚げ 3 カットねぎ 3 薄口しょうゆ 3 天塩 4 白みそ 3 可児っこ大豆(はちみつ) 8 ソイドレッシング 5	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 コッペパン 55 たまねぎ 25 さつまいもカット 30 だいにんじん 25 ささがきごぼう 8 糸かまぼこ 5 にんじん 15 里芋カット 8 木綿豆腐 10 カツおねぎ 0.5 五目切りこんにやく 5 米ぬか油 2.5 油揚げ 3 カットねぎ 3 薄口しょうゆ 3 天塩 4 白みそ 3 可児っこ大豆(はちみつ) 8 ソイドレッシング 5	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 コッペパン 55 たまねぎ 25 さつまいもカット 30 だいにんじん 25 ささがきごぼう 8 糸かまぼこ 5 にんじん 15 里芋カット 8 木綿豆腐 10 カツおねぎ 0.5 五目切りこんにやく 5 米ぬか油 2.5 油揚げ 3 カットねぎ 3 薄口しょうゆ 3 天塩 4 白みそ 3 可児っこ大豆(はちみつ) 8 ソイドレッシング 5	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 コッペパン 55 たまねぎ 25 さつまいもカット 30 だいにんじん 25 ささがきごぼう 8 糸かまぼこ 5 にんじん 15 里芋カット 8 木綿豆腐 10 カツおねぎ 0.5 五目切りこんにやく 5 米ぬか油 2.5 油揚げ 3 カットねぎ 3 薄口しょうゆ 3 天塩 4 白みそ 3 可児っこ大豆(はちみつ) 8 ソイドレッシング 5	ソフト麺 80 赤ワイン 1.5 たまねぎ 30 カットエのき 8 たまねぎ 50 にんじん 15 オリーブオイル 0.3 おろしこんにやく 0.3 トマトケチャップ 20 トマトピューレ 7 ウスターソース 5 天塩 5 洋風だしの素 0.8 天塩 1.2 ロリエ 0.01 米粉 6	
小598 kcal・中762 kcal	703・840	595・741	613・799	640・826	658・773	590・746	690・840	604・764	602・786	674・874	

※加工食品の詳しい成分等の情報が必要な方は、給食センターまでお問合せください。1人当たりの使用量は、小学校3・4年生の量です。中学校は1.3倍量です。

17(金)	20(月)	21(火)	22(水)	24(金)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)
牛乳 麦ごはん かぶのすまし汁 鶏肉のから揚げ 切干大根のおかかあえ 卓上しょうゆ りんご	牛乳 食パン アルファベットスープ ワインナーのトマトソース ポトサラダ マヨネーズ いちごジャム	牛乳 麦ごはん 白菜のみそ汁 イワシの蒲焼き 筑前煮	牛乳 麦ごはん ゆばのすまし汁 鶏肉のから揚げ キャベツのごまあえ 卓上しょうゆ みかん	牛乳 麦ごはん 小松菜のみそ汁 サバの塩焼き 切干大根の煮物 米ぬか油 水 だいこん さやいんげん ホールコーン 米ひじき 青じそドレッシング	牛乳 黒コッペパン ミネストローネ 鶏肉のママーレードソース ジャキキキキサラダ ソイドレッシング	牛乳 小粒黒コッペパン 焼きそば 鶏肉のママーレードソース ジャキキキキサラダ ソイドレッシング	牛乳 麦ごはん みそけんちん さつまいもの天ぷら 野菜そぼろ	牛乳 里芋と大豆のごはん ホキとネギの揚げがらめ 白菜のごまあえ 卓上しょうゆ アセロラゼリー
牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206
精白米 70 米粒麦(大麦) 7	食パン 55 ベーコン 5 たまねぎ 20 にんじん 8 しめじパスタ 8 白かまぼこ 7 カットねぎ 4 ホールコーン 4 アルファベットマカロニ 2.5 チキンコンソメ 3 薄口しょうゆ 0.12 天塩 0.12	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 白菜 20 だいにんじん 15 木綿豆腐 15 油揚げ 3 カットわかめ 0.2 冷凍ゆば 3 煮干し(だし用) 2.5 赤みそ 3 白みそ 4	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 しめじパスタ 8 小松菜 15 たまねぎ 10 カットエのき 4 冷凍厚揚げ 25 大根水煮 4 じゃがいも(皮むき) 4 オリーブオイル 0.2 おろしこんにやく 0.1 オスターソース 1.5 天塩 2 薄口しょうゆ 20 きざみしょうが 0.5 あおさ粉 0.15	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 黒コッペパン 55 カットウイナー 8 焼きそばめん 55 たまねぎ 25 にんじん 10 たまねぎ 10 にんじん 15 キャベツ 10 大根水煮 4 米ぬか油 0.5 油揚げ 3 オスターソース 12 オスターソース 2 オスターソース 2 天塩 0.15 薄口しょうゆ 0.4	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 黒コッペパン 30 たまねぎ 15 豚ももスライス 15 だいにんじん 25 白菜 15 ごぼう輪切り 8 だいにんじん 30 里芋カット 3 白かまぼこ 8 油揚げ 4 大根水煮 10 五目切りこんにやく 8 薄口しょうゆ 2.5 天塩 0.2 白みそ 3 さつまいも(天ぷら用) 4 小麦粉 1 でんぶん 1	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 コッペパン 55 たまねぎ 25 さつまいもカット 30 だいにんじん 25 ささがきごぼう 8 糸かまぼこ 5 にんじん 15 里芋カット 8 木綿豆腐 10 カツおねぎ 0.5 五目切りこんにやく 5 米ぬか油 2.5 油揚げ 3 カットねぎ 3 薄口しょうゆ 3 天塩 4 白みそ 3 可児っこ大豆(はちみつ) 8 ソイドレッシング 5	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 コッペパン 55 たまねぎ 25 さつまいもカット 30 だいにんじん 25 ささがきごぼう 8 糸かまぼこ 5 にんじん 15 里芋カット 8 木綿豆腐 10 カツおねぎ 0.5 五目切りこんにやく 5 米ぬか油 2.5 油揚げ 3 カットねぎ 3 薄口しょうゆ 3 天塩 4 白みそ 3 可児っこ大豆(はちみつ) 8 ソイドレッシング 5	アルファ化米 55 水 88 鶏もも切込み 12 にんじん 10 里芋カット 25 干し椎茸 0.8 油揚げ 10 白かまぼこ 4 大豆水煮 4 米ぬか油 0.5 薄口しょうゆ 4.5 三温糖 2 和風だしの素 0.8 天塩 0.2 ホキ角切り 25 清酒 1.2 おろししょうが 0.3 でんぶん 5 みかん 3 揚げ油(大豆油) 4.5 三温糖 2.5 薄口しょうゆ 2 本みりん 1.3 清酒 1 水 3 白菜 30 鶏ももやし 20 きゅうり 10 にんじん 5 白ごま 1.5 すりごま 1.5
601・776	639・794	628・789	640・815	609・777	623・777	585・742	620・801	606・735

今渡南小、春里小、旭小、南帷子小、今渡北小は、スープを焼きそばに変えます。

※学校給食で使われている岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県、可児市、JA中央会から一部補助を受けています。