



11月 中学校給食献立表

春日井市教育委員会
学校給食課

今月の献立目標 秋の愛知の味を食べよう

日	曜	献立名		主な材料とその働き			
		園	園	園 体をつくる	園 体の調子を整える	園 体を動かすエネルギーになる	
1	木	わかめごはん	牛乳	五目汁	豆腐 鶏肉	大根 にんじん 小松菜 しいたけ	じゃがいも 白ごま さとう ごま油
				豚肉とポテトのきんぴら	豚肉	こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん にんにく	
				りんご		りんご	
2	金	ごはん	牛乳	牛肉とたまねぎのうま煮	牛肉 焼き豆腐	たまねぎ しらたき ねぎ にんじん エリンギ	さとう
				米粉のホキフライ	ホキ		米粉パン粉 米油
				ポイル野菜 卓上ソース		キャベツ きゅうり	
5	月	麦ごはん	牛乳	わかめスープ	豆腐 鶏肉 わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ とうもろこし 大豆もやし 小松菜 切り干し大根	さとう
				ピビンバ	卵 牛肉	にんにく	
				みかん		みかん	
				ミックスナッツ			アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ
6	火	サンドイッチ ロールパン	牛乳	秋味シチュー	鶏肉 豆乳 チーズ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム 枝豆	さつまいも くり ホワイトルウ バター
				焼きウインナー (3本)	ポークウインナー		米油
				にんじんサラダ		にんじん パセリ	ドレッシング
7	水	ごはん	牛乳	ひきずり	鶏肉 焼き豆腐	白菜 こんにゃく ねぎ にんじん	さとう
				ひじき入りツナそぼろ	卵 まぐろ油漬け ひじき	たまねぎ にんじん 枝豆 しょうが	さとう
				ココアパウダー			ココアパウダー
8	木	ごはん	牛乳	もみじのお吸い物	豆腐 かまぼこ	大根 にんじん ごぼう ねぎ ぶなしめじ	米油 さとう でん粉 白ごま おにまんじゅう
				れんこんと鶏団子の揚げ煮	鶏肉	れんこん たまねぎ さやいんげん	
				白菜とほうれん草のごま塩昆布和え	塩昆布	白菜 ほうれん草	
				おにまんじゅう			
9	金	発芽玄米 ごはん	牛乳	厚揚げカレー丼の具	生揚げ 豚肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん ピーマン	でん粉
				おひたし	しらす干し	もやし きゅうり キャベツ にんじん	白ごま さとう サラダ油
				キウイフルーツ		キウイフルーツ	
12	月	麦ごはん	牛乳	えがおのハヤシシチュー	豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	じゃがいも ハヤシルウ さとう
				根菜サラダ		ごぼう きゅうり れんこん とうもろこし りんご	アーモンド ドレッシング さとう
				りんご			
13	火	ごはん	牛乳	中華海鮮うま煮	いか えび ちくわ	たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん チンゲンサイ	さとう でん粉
				揚げぎょうざ (3個)	豚肉	キャベツ たまねぎ	小麦粉 米油
				もやしのナムル		もやし	白ごま さとう ごま油
14	水	きしめん	牛乳	きしめんの汁	鶏肉 油揚げ	大根 ねぎ 小松菜 ごぼう しいたけ	でん粉
				大豆とナッツの揚げ物	大豆	枝豆	でん粉 小麦粉 カシューナッツ 米油 さとう
				洋なしのミニゼリー			洋なしのミニゼリー
15	木	麦ごはん	牛乳	卵とじ	卵 かまぼこ 鶏肉	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう
				さんまのみぞれ煮	さんま	大根	さとう
				オレンジ		オレンジ	
16	金	くろロール パン	牛乳	白いんげんとポークのトマト煮	豚肉	たまねぎ にんじん トマト とうもろこし セロリ にんにく	白いんげん豆 じゃがいも さとう
				フルーツミックス		みかん 桃 パイナップル	
				コロコロとうふ	味付乾燥豆腐		
19	月	愛知の秋を食べる 学校給食の日 五目ごはん	牛乳	さわにわん	豚肉 かまぼこ	愛知県産にんじん ごぼう 愛知県産小松菜 えのきたけ	ながいも でん粉
				さわらのたれかけ	さわら	しょうが	さとう 米油 でん粉
				れんこんの梅こんぶ和え	塩昆布	れんこん 梅 赤じそ	さとう
				お米のタルト			米粉タルト
20	火	麦ごはん	牛乳	えがおのカレーシチュー	豚肉 豆乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	じゃがいも カレールウ
				寒天サラダ	鶏肉 わかめ 昆布	きゅうり キャベツ にんじん こんにゃく寒天	さとう サラダ油
				福神漬け		福神漬け	
				ブルー		ブルー	
21	水	愛知の大根葉 ごはん	はっこう乳	さつまいも汁	豚肉 みそ	大根 ごぼう にんじん ねぎ	さつまいも
				鶏のたつた揚げ	鶏肉		米油
				りんご		りんご	
22	木	スライス パン	牛乳	ポトフ	うずら卵 ベーコン	大根 たまねぎ にんじん	じゃがいも
				ツナサンドの具	まぐろ油漬け	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	
				スライスチーズ	チーズ		
				小袋卵なしマヨネーズ			卵なしマヨネーズ

日	曜	献立名		主な材料とその働き			
		園	園	園 体をつくる	園 体の調子を整える	園 体を動かすエネルギーになる	
26	月	りんごパン	牛乳	白菜のクリームスープ煮	鶏肉 牛乳 生クリーム	白菜 たまねぎ にんじん エリンギ	じゃがいも ホワイトルウ バター
				スペイン風オムレツ	たまご	たまねぎ	じゃがいも
				キャベツのサワー漬け		キャベツ	さとう
				小袋ケチャップ			
27	火	ごはん	牛乳	関東煮	うずら卵 ちくわ 昆布	大根 にんじん こんにゃく	さとうも さとう
				キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉	キャベツ たまねぎ	パン粉 米油
				みかん		みかん	
28	水	ソフトめん	牛乳	中華あんかけ	豚肉 えび くきわかめ	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ しょうが	さとう でん粉 米油
				パンパンジーサラダ	鶏肉	きゅうり とうもろこし にんじん	白ごま さとう ごま油
				ピーチゼリー			ピーチゼリー
29	木	麦ごはん	牛乳	ごじる	豆腐 豆乳 大豆 みそ	大根 ねぎ にんじん えのきたけ	
				まぐろの甘辛煮	まぐろ油漬け	しょうが	さとう
				きざみたくあん		たくあん漬け	
				手巻きのり	のり		
30	金	ごはん	牛乳	肉じゃが	豚肉	たまねぎ こんにゃく にんじん グリーンピース	じゃがいも さとう
				かれいのたつた揚げ	かれい	オレンジ	米粉 米油
				ひじき佃煮	ひじき佃煮		

- ① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。
④ ♪マークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料7品目（卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生）を使用していない献立です（調味料を除く）。

愛知県の特産品を使った料理



7日（水） ひきずり

名古屋では、鶏肉のすき焼きのことを「ひきずり」と言います。すき焼きなべの上で鶏肉をひきずるように食べたことから、そう呼ばれるようになりました。通常、すき焼きには牛肉を使いますが、愛知県ではにわとりの飼育が盛んなので、鶏肉を使ったひきずりも食べられています。大みそかには、ひきずりを食べて、年の終わりでひきずってきた、いらぬものを、その年のうちに片付けてから新年をむかえるという習慣がありました。

鹿児島県の特産品を使った料理



21日（水） さつまいも汁

鹿児島県は、さつまいもの生産量が全国第一位です。さつまいもの「さつま」は、薩摩藩、現在の鹿児島県の旧名からきました。さつまいもは、天気の変化や病気に強く、長い間保存もできるため、お米がとれなかった江戸時代に多くの人の命を救いました。また、加熱してもビタミンCが失われにくいことも特徴の一つです。

さつまいもをたっぷり使ったさつまいも汁は、体も温まり、寒い冬にぴったりの汁ものです。

今月の献立紹介

19日（月）
愛知の秋を食べる学校給食の日

愛知県は、一年を通じて比較的暖かい気候と、豊かな水資源に恵まれた、農業に適した県です。この日は特に、愛知県の食材が多く使われています。

「お米のタルト」は、春日井市産の米を使っており、「さわにわん」には、小松菜やにんじんなど、愛知県産の野菜を使用しています。



応募献立

1日（木）
豚肉とポテトの
きんぴら



応募者のコメント

ふつうのきんぴらとちがって、豚肉とじゃがいもが入るので、副菜としてだけではなく、メイン料理としてわが家では登場します。にんにくの味がほのかにして、一味ちがっておいしいです。



白菜

白菜は、冬が旬の野菜で、寒くなると甘くなり、おいしくなります。かぜを予防するビタミンCや、骨や歯を強くするカルシウム、おなかの中をそうじする食物せんいを含んでいます。



料理長の味を給食に

8日（木）

11月の給食費

口座への入金は振替予定日の前日までにお願いします。

【中学校の予定金額】285円×21日=5,985円【口座振替予定日】平成31年1月4日（金）