



# 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	金	麦ごはん	牛乳	豚汁	豆腐 豚肉 豆みそ	大根 にんじん ねぎ	さといも
	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		
	手巻きのみり			のみり			
5	火	ごはん	牛乳	五目汁	豆腐 鶏肉 油揚げ	大根 にんじん 小松菜 しいたけ	
	からふとししゃもフライ(3尾)			からふとししゃも		パン粉 小麦粉 米油	
	ブロッコリーのごま和え				ブロッコリー	白ごま	
	卓上ソース						
6	水	きしめん	牛乳	カレーきしめん汁	豚肉	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ	カレールウ さとう でん粉
	小魚と大豆のナッツからめ			大豆 しらす干し	枝豆	カシューナッツ 米油 さとう でん粉	
	みかん				みかん		
	みそおでん			うずら卵 ちくわ みそ	大根 こんにゃく にんじん	さといも さとう	
7	木	麦ごはん	はっこう乳	チキンナゲット(3個)	鶏肉		パン粉 小麦粉 米油
	キャベツと小松菜のおかか和え			花かつお	キャベツ 小松菜	さとう	
	ポトフ			ポークウインナー	キャベツ たまねぎ 大根 にんじん にんにく	じゃがいも	
	根菜サラダ				ごぼう れんこん きゅうり とうもろこし	アーモンド ドレッシング さとう	
8	金	くろロールパン	牛乳	チーズ	チーズ		
	豚肉とたまねぎのうま煮			豚肉 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	
	ちくわのみみじ揚げ(3個)			ちくわ	にんじん	小麦粉 でん粉 米油	
	きゅうりとひじきの和え物			ひじき	きゅうり	さとう	
	卓上ごま塩			黒ごま			
11	月	古代米赤はん (五穀ごはん)	牛乳	豆腐とキャベツのスープ	豆腐 鶏肉	キャベツ にんじん にんにく	でん粉
	チャプチェ			豚肉	たまねぎ にんじん 黄パプリカ いら にんにく	春雨 白ごま さとう ごま油	
	りんご				りんご		
	小魚ふりかけ			さば		さとう ごま	
12	火	ごはん	牛乳	肉じゃが	豚肉	たまねぎ こんにゃく にんじん グリンピース	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		
	秋味シチュー			ベーコン 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	
13	水	麦ごはん	牛乳	オムレツのトマトソースかけ	卵	たまねぎ トマト ズッキーニ 黄ピーマン 赤ピーマン にんじん	さとう
	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	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	木	りんごパン	牛乳	大豆とポークのトマト煮	大豆 豚肉	たまねぎ にんじん トマト セロリ にんにく	じゃがいも さとう
	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		
	小袋卵なしマヨネーズ					卵なしマヨネーズ	
	春雨スープ			鶏肉	たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ	春雨	
15	金	ごはん	牛乳	高野豆腐のマーボ	豚肉 高野豆腐	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	さとう でん粉 ごま油
	ヨーグルト			ヨーグルト			
	愛知のつみれ汁			えそ たちうお 豆腐	れんこん 大根 にんじん 小松菜 しいたけ	でん粉	
	さばのみそ煮			さば 八丁みそ		さとう	
18	月	サンドイッチ ロールパン	牛乳	キャベツのゆかり和え		キャベツ ゆかり粉	
	愛知のみかんゼリー				みかんゼリー		
	だまこ汁			鶏肉	ごぼう にんじん ねぎ しらたき しいたけ	だまこもち	
	キャベツ入りメンチカツ			鶏肉	キャベツ たまねぎ	パン粉 米油	
	納豆	納豆					
21	木	ごはん	牛乳	えがいのカレーシチュー	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
	フルーツ白玉				みかん パイナップル 桃	白玉団子	
	アーモンド入り小魚			干し小魚		アーモンド さとう	
	もみじの吸い物			豆腐 かまぼこ	大根 にんじん ごぼう ねぎ しいたけ		
22	金	麦ごはん	牛乳	れんこんと鶏団子の揚げ煮	鶏肉	たまねぎ ねぎ れんこん さやいんげん	パン粉 米油 さとう でん粉
	白菜とほうれん草の ごま塩昆布和え			昆布	はくさい ほうれん草	白ごま	
	愛知の大根菜 ごはん						
	キャベツのゆかり和え						
25	月	麦ごはん	牛乳	愛知のみかんゼリー		みかんゼリー	
	だまこ汁			鶏肉	ごぼう にんじん ねぎ しらたき しいたけ	だまこもち	
	キャベツ入りメンチカツ			鶏肉	キャベツ たまねぎ	パン粉 米油	
	納豆			納豆			
	えがいのカレーシチュー	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			
	フルーツ白玉		みかん パイナップル 桃	白玉団子			
	アーモンド入り小魚	干し小魚		アーモンド さとう			
	もみじの吸い物	豆腐 かまぼこ	大根 にんじん ごぼう ねぎ しいたけ				
	れんこんと鶏団子の揚げ煮	鶏肉	たまねぎ ねぎ れんこん さやいんげん	パン粉 米油 さとう でん粉			
	白菜とほうれん草の ごま塩昆布和え	昆布	はくさい ほうれん草	白ごま			

日 曜	献立名		主な材料とその働き		
	画	画	画 体をつくる	画 体の調子を整える	画 体を動かすエネルギーになる
26 火	麦ごはん	親子煮	卵 鶏肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう
		ひじきのうま煮	まぐろ油漬け 米ひじき	にんじん とうもろこし 枝豆	さとう
		おにまんじゅう			おにまんじゅう
27 水	愛知の ツイスト ロールパン	じゃがいもスープ	豆乳 ベーコン 生クリーム	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも バター
		ハンバーグのきのこソースかけ	豆腐 鶏肉	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム えのきたけ にんにく	大豆油 米油 さとう だん粉
		みかん		みかん	
28 木	ソフトめん	ミートソース	牛肉 大豆 チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	トマトルウ さとう
		野菜ソテー	ポークウインナー	キャベツ ほうれん草 とうもろこし	オリーブ油
29 金	わかめごはん	生揚げの中華煮	生揚げ うずら卵 豚肉 ちくわ	にんじん さやいんげん たけのこ	さとう だん粉
		さつまいもコロッケ			さつまいも パン粉 米油
		チンゲンサイのナムル		チンゲンサイ	白ごま さとう ごま油

- 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)。

愛知県の郷土料理



7日(木) みそおでん

名古屋のおでんは、豆腐などにみそをぬって焼く「田楽」の「でん」に「お」をつけたのが始まりです。おでんの味付けは、地域によってちがいが、関東では、昆布とかつお節のだしに濃口しょうゆ、また関西では、昆布だしに薄口しょうゆを使った薄味のおでんです。昔から大豆の生産が盛んだった愛知県では、豆みそが作られています。煮こめば煮こむほど深い味わいの出てくる豆みそを使ったおでんを食べて、体をしんから温めましょう。

秋田県の郷土料理



21日(木) だまこ汁

秋田県は日本海に面しており、冬になると雪が多く豪雪地帯です。また日本有数の米の産地で、だまこ汁は、秋田県の郷土料理です。「だまこ」とは、ごはんをつぶして、一口大に丸めたもちのことです。「だまこ」の由来は、ごはんをつぶして丸めた「玉」に秋田の方言の「こ」が付いた物とも言われています。だまこ汁は、とり肉や野菜、きのこを、汁に入れて食べます。寒い季節に体が温まる郷土汁です。

今月の献立紹介

11日(月) 古代米赤はん

給食に出ている「五穀ごはん」の名前を改めました。赤飯は現在、あずきやささげの豆を用い、もち米を赤色にそめて炊き上げますが、昔は、赤米を用いて赤飯にして食べていました。赤い色は昔から悪いことをおいはらう力があるとされてきました。11月15日の七五三のお祝いには、すこやかな成長を願い、赤飯を食べる習慣があります。

応募献立

19日(火) 高野豆腐のマーボ

応募者のコメント

高野豆腐は保存食品であり、栄養価が高く、調理しやすいのでおすすめです。



料理長の味を給食に

25日(月)



調理場クイズ

問題

調理場には、たくさんのシンク(流し)が並んでいます。ところで、野菜やくだものは何回洗うのでしょうか?



- ① 1回 ② 2回 ③ 3回



※こたえは、裏面の食育だよりにのっています。



はくさい



冬が旬の野菜で、寒くなると、甘く、おいしくなります。25日(月)に、白菜とほうれん草のごま塩昆布和えが出ます。

11月の給食費

口座への入金振替予定日の前日までにお願いします。  
※給食提供日の4日前(土日等、給食を実施しない日を除く。)までに学校に休みの連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

【中学校の予定金額】 285円×20日=5,700円  
【口座振替予定日】 令和2年1月6日(月)