



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			
			黄	緑	赤	
			肉 体をつくる	糖 体の調子を整える	質 体を動かすエネルギーになる	
2	月	ごはん 牛乳	だまこ汁	鶏肉	ごぼう にんじん ねぎ はくさい しらたき えのきたけ	だまこもち
			生揚げの やさしいあんかけ (3個)	生揚げ	たまねぎ にんじん しょうが	米油 さとう でん粉
			のりつくだ煮	のりつくだ煮		さとう
4	水	わかめ ごはん 牛乳	呉汁	豆腐 豆乳 大豆 合わせみそ	大根 ごぼう ねぎ にんじん	
			ちくわのもみじ揚げ (3個)	ちくわ	にんじん	小麦粉 でん粉 米油
			カットオレンジ		オレンジ	
5	木	ごはん 牛乳	八宝菜	いか うずら卵 豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ	でん粉 さとう ごま油
			さつまいもとれんこんの 甘酢炒め		れんこん	さつまいも 米油 さとう でん粉
			りんご		りんご	
6	金	くろロール パン 牛乳	白いんげんのスープ	鶏肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム	白いんげん豆 ホワイトルウ バター
			ハンバーグの トマトソースかけ	豚肉 牛肉 大豆	たまねぎ トマト	パン粉 さとう
9	月	ごはん 牛乳	さつまいも汁	豚肉 豆みそ	大根 にんじん ごぼう ねぎ	さつまいも
			まぐろの甘辛煮	まぐろ油漬け	とうもろこし しょうが	さとう 米油
			手巻きのり	のり		
10	火	麦ごはん 牛乳	高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 高野豆腐	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう
			おひたし	かまぼこ しらす干し	もやし にんじん ほうれん草	白ごま さとう サラダ油
			ピーチゼリー		ピーチゼリー	
11	水	あいちの 米粉パン 発こ う乳	白菜のクリーム煮	鶏肉 牛乳 生クリーム	はくさい たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ	じゃがいも 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
12	木	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
			小えびと大豆の揚げ物	えび 大豆		でん粉 米油
13	金	麦ごはん 牛乳	厚揚げカレー丼	生揚げ 豚肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん ピーマン	でん粉
			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 さとう ドレッシング
			パイナップル		パイナップル	
16	月	ごはん 牛乳	さわにわん	豚肉 かまぼこ	にんじん たけのこ ごぼう 小松菜	ながいも でん粉
			ひじき入り親子そばろ	卵 鶏肉 ひじき	たまねぎ にんじん えだ豆	さとう
			みかん		みかん	
17	火	玄米ごはん 牛乳	ハッシュドポーク	豚肉	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト	ハヤシルウ さとう
			ツナサラダ	まぐろ油漬け	ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん	さとう オリーブ油
			チーズ	チーズ		
18	水	麦ごはん 牛乳	みそおでん	うずら卵 ちくわ 昆布 豆みそ	大根 こんにゃく にんじん	さといも さとう
			ぶりのてり焼き	ぶり		
秋の愛知を食べる学校給食の日					愛知のみかんゼリー	
19	木	麦ごはん 牛乳	すきやき	牛肉 焼き豆腐	はくさい こんにゃく ねぎ にんじん エリンギ	角ふ 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	米油 パン粉
			ココア牛乳の素			ココア牛乳の素
20	金	ツイスト ロールパン 牛乳	じゃがいもスープ	鶏肉 牛乳 生クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	じゃがいも バター
			キャベツとウインナーの ソテー	ポークウインナー	キャベツ にんじん	米油
24	火	麦ごはん 牛乳	マーボ豆腐	豆腐 豚肉 豆みそ	にんじん たけのこ ねぎ しょうが にんにく	さとう でん粉
			しそ入り春巻き	鶏肉	たまねぎ キャベツ 大葉	小麦粉 米油
			りんご		りんご	
25	水	ソフトめん 牛乳	ミートソース	豚肉 牛肉 大豆 チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース	トマトルウ さとう
			フルーツゼリー		みかんゼリー パイナップル 黄桃	
			干し小魚	干し小魚		
26	木	麦ごはん 牛乳	いりどり	鶏肉 ちくわ	こんにゃく にんじん 枝豆 たけのこ しょうが	じゃがいも さとう
			さばのみそ煮	さば みそ		さとう
			のりふりかけ	のりふりかけ		
27	金	ごはん 牛乳	みぞれ汁	鶏肉	大根 にんじん ごぼう こんにゃく 小松菜 なめこ	でん粉
			さけ団子とさつまいもの 甘酢あん	さけ たら	たまねぎ れんこん 大葉 葉ねぎ	さつまいも 米油 さとう
			味付乾燥豆腐	味付乾燥豆腐		

日	曜	献立名		主な材料とその働き			
		園	園	団 体をつくる	団 体の調子を整える	団 体を動かすエネルギーになる	
30	月	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
				切り干し大根サラダ	まぐろ油漬け	きゅうり にんじん とうもろこし 切り干し大根	白ごま さとう サラダ油
				ミックスマッツ			アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ

今月の「主な材料とその働き」で使用している食材のうち、愛知県産の食材を太字で表記しています。

- 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

18日(水)
みそおでん



おでんは、とうふ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で、関東は、昆布とかつお節のだしに濃口しょうゆ、関西は、昆布だしに薄口しょうゆを使った薄味のおでんです。そして愛知県では、昔から大豆の生産が盛んで、豆みそを使ったおでんが作られています。煮こめば煮こむほど深い味わいが出る豆みそを使ったおでんを食べて、元気な体をつくりましょう。

秋田県の郷土料理

2日(月)
だまこ汁



秋田県は、日本海に面し、冬は雪が多く降ります。また日本有数のおいしい米の産地でもあります。

「だまこ」とは「ごはんをつぶして丸める」という意味の「だま」に、秋田方言の「こ」がついたものだと言われています。鶏肉や野菜、きのこのうま味がしっかり浸み込んだ、おいしくて温まる郷土料理です。

応募献立

5日(木)
さつまいもとれんこんの甘酢炒め



〈応募者のコメント〉

さつまいもとれんこんに甘酢がからんでおいしいです。



はくさい



はくさいは、冬が旬の野菜で、寒くなると、甘くなり、おいしくなります。

かぜの予防をするビタミンCや骨・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

27日(金)
みぞれ汁
さけ団子とさつまいもの甘酢あん

おうちでつくってみよう!

給食レシピ紹介

今月の給食の中で人気の献立や、栄養士がおすすめする献立のレシピを紹介します。ぜひ作ってみてくださいね。



厚揚げカレー丼

- ◆ 材料 (4人分)
 - たまねぎ 中1個 (200g)
 - 生揚げ 2個 (200g)
 - にんじん 1本 (80g)
 - 豚肉 60g
 - かまぼこ 40g
 - ピーマン 1個 (40g)
 - しょうゆ 20g
 - みりん 8g
 - カレー粉 2g
 - 塩 少々
 - かたくり粉 6g
 - むろ割り 4g



◆ 作り方

- ① たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、ピーマンは細切り、かまぼこは、いちょう切りにする。生揚げは油抜きをして一口大に切る。
- ② むろ割りのだしを200ml とる。
- ③ 豚肉を炒め、たまねぎ、にんじんも加えて、だしで煮る。
- ④ かまぼこ、生揚げ、ピーマンを入れ、みりん、しょうゆ、カレー粉を入れ、煮込む。
- ⑤ 水溶きかたくり粉でとろみをつけ、塩で味を整えて、できあがり。



給食費の
お知らせ

単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替日)
285円	10月分	22	6,270円	令和2年11月30日(月)
	11月分	19	5,415円	令和3年1月4日(月)

- ※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までをお願いします。
- ※ 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。