



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					
		赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄色体を動かすエネルギーになる	
		1群 魚・肉・卵・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
① 1 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	ごじる	豆腐 豆乳 大豆 あわせみそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ		
	まぐろの甘辛煮 きざみたくあん 手巻きのり	まぐろ油漬			キャベツ しょうが だいこん	さとう さとう	
2 火	ツイストロールパン はっこう乳		はっこう乳			パン	
	じゃがいもスープ	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	バター
	ポイルウインナー(3本) みかん	ポークウインナー			みかん		
4 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	トッポギスープ	鶏肉	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	トッポギ	
	高野豆腐のマーボ ヨーグルト	豚肉 高野豆腐		にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	さとう でん粉	ごま油
5 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	卵とじ	卵 鶏肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう	
	お好み焼きはんぺんの たれかけ	すけとうだら ままかり いか			キャベツ ねぎ	さとう でん粉	米油
8 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	レンコンのドライカレー	豚肉 かつおぶし		赤パプリカ	たまねぎ れんこん エリンギ にんにく	カレールウ	
	切り干し大根とツナのサラダ りんご	まぐろ油漬け		にんじん	きゅうり とうもろこし 切干大根 りんご	さとう	白ごま サラダ油
9 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	みそおでん	うずら卵 ちくわ 豆みそ		にんじん	大根 こんにゃく	さといも さとう	
	いかなゲット(3個) オレンジ	いか たちうお			オレンジ	小麦粉 でん粉	なたね油 米油
10 水	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	白菜のクリーム煮	鶏肉	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳	にんじん	はくさい たまねぎ	じゃがいも ホワイトルウ	バター
	ハンバーグのきのこソース	豚肉		トマト	たまねぎ マッシュルーム エリンギ	さとう	米油
② 11 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	五目汁	豆腐 鶏肉 油揚げ		にんじん 小松菜	大根 しいたけ		
	豚肉とポテトの炒め物 納豆	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく	じゃがいも さとう	ごま油
12 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	中華海鮮うま煮	いか えび ちくわ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ 黒きくらげ	さとう でん粉	ごま油
	揚げぎょうざ(3個) もやしのナムル	豚肉			キャベツ たまねぎ もやし	小麦粉 さとう	米油 白ごま ごま油
15 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	なめこ入り白みそ汁	豆腐 鶏肉 油揚げ 米みそ		にんじん	大根 ねぎ なめこ		
	ちくわのいそべ揚げ(3個) ほうれん草のおかか和え	ちくわ 花かつお	青のり		ほうれん草 もやし	小麦粉 でん粉 さとう	米油
16 火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	だまこ汁	鶏肉		にんじん	ごぼう はくさい ねぎ しらたき えのきたけ	だまこもち	
	ひじき入り豚そぼろ 味付乾燥豆腐	豚肉 卵 豆腐 きなこ	ひじき	にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが	さとう 小麦粉 もち米 さとう	
17 水	スライスパン 牛乳		牛乳			パン	
	大豆とポークのトマト煮	大豆 豚肉		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも さとう	
	ツナサンド スライスチーズ	まぐろ油漬け			キャベツ きゅうり とうもろこし		卵なし マヨネーズ

日 曜	11月 献立名	主な材料とその働き					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群 魚・肉・卵・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
18 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	豆腐とキャベツのスープ	豆腐 鶏肉		にんじん	キャベツ	でん粉	ごま油
	チャプチェ	豚肉		にんじん 黄パプリカ	にんにく たまねぎ	はるさめ さとう	白ごま ごま油
	りんご				りんご		
19 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	すき焼き	牛肉 焼き豆腐		ねぎ にんじん	はくさい こんにゃく ねぎ エリンギ	角ふ さとう	
	厚焼き卵のおろしだれかけ 愛知のみかんゼリー	卵			大根 みかん	さとう でん粉 さとう	
	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			パン	
22 月	かぼちゃのシチュー	鶏肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ パセリ	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム	じゃがいも ホワイトルウ	バター
	花野菜サラダ	まぐろ油漬け		ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし	さとう	オリーブ油
	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米	
24 水	料理長の献立 もみじのお吸い物	豆腐 かまぼこ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ しいたけ		
	あじナゲット(3個)	あじ すけとうだら			たまねぎ	小麦粉	大豆油 米油
	もやしとキャベツのごま和え				もやし キャベツ	さとう	白ごま
	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん でん粉	
25 木	とんこつラーメン	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ もやし しょうが にんにく	さつまいも パン粉 小麦粉	米油
	さつまいもコロッケ						
	みかん				みかん		
26 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも さとう	
	さんまのみぞれ煮 野菜ゼリー	さんま		にんじん	大根 みかん	さとう さとう	
29 月	① 玄米ごはん 牛乳		牛乳			米 玄米	
	えがのおのハヤシシチュー	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも ハヤシルウ さとう	
	コーンサラダ	鶏肉		にんじん	とうもろこし キャベツ	さとう	サラダ油
30 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	豚丼	豚肉 焼き豆腐		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ	さとう	
	おひたし	かまぼこ	しらす干し	小松菜 にんじん	もやし	さとう	サラダ油
	きらず揚げ	おから				小麦粉 さとう	なたね油

秋の愛知を食べる
学校給食の日

- 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 ①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)。

春日井市のホームページで
アレルギー献立表が見られます。



春日井市産の特産物を使った料理

12日(金)
中華海鮮うま煮



「黒きくらげ」は、コリコリとした食感で海のくらげのような
見た目をしていますが、きのこの仲間です。中華海鮮うま煮の中
に春日井市産の「黒きくらげ」が入っています。

今月の応募献立

8日(月)
レンコンのドライカレー



応募者のコメント

子どもが大好きなカレー味でレンコンも
たくさんモリモリ食べられます。



はくさい

はくさいは、中国で生まれた野菜です。英語で「チャイニーズキャベツ」と言います。旬が
冬で、寒くなると甘くなりおいしいです。煮たり、炒めたりと色々な料理に使われます。



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	21	5,985円	令和3年11月30日(火)
		11月分	20	5,700円	令和4年1月4日(火)


 nabaya dental clinic
 ☎ 89-0077 休診 木・日・祝

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)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。