



11月 中学校給食献立表

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 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 火 | わかめごはん 牛乳 | | わかめ 牛乳 | | | 米 | |
| | 八宝菜 | うずら卵 いか 豚肉 | | にんじん チンゲンサイ | はくさい たまねぎ たけのこ | でん粉 砂糖 | ごま油 |
| | 揚げえびしゅうまい(3個) もやしのナムル | えび たら | | | たまねぎ もやし | でん粉 小麦粉 砂糖 | 米油 白ごま ごま油 |
| 2 水 | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 大麦 | |
| | さわにわん | 豚肉 かまぼこ | | にんじん 小松菜 | たけのこ ごぼう | じゃがいも | |
| | ツナとおからのそぼろ みかん | 鶏肉 おから まぐろ油漬 | | にんじん | 枝豆 しいたけ しょうが みかん | 砂糖 | 米油 |
| 4 金 | 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 | | |
| | さんまのみぞれ煮 | さんま | | | 大根 | 砂糖 | |
| | きゅうりとひじきの和え物 ココア牛乳のもと | | ひじき | | きゅうり | 砂糖 砂糖 | ココア |
| 7 月 | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 大麦 | |
| | わかめスープ | 豆腐 鶏肉 | わかめ | にんじん | たまねぎ ねぎ とうもろこし | | 白ごま ごま油 |
| | ビビンバ | 卵 牛肉 | | 小松菜 | もやし 切り干し大根 にんにく | 砂糖 | |
| ⑧ 火 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | |
| | 豚肉とたまねぎのうま煮 | 豚肉 焼き豆腐 | | にんじん | たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ | 砂糖 | |
| | おひたし | かまぼこ | しらす | にんじん ほうれん草 | もやし はくさい | 砂糖 | 白ごま |
| | きらず揚げ | おから | | | | 小麦粉 砂糖 | なたね油 |
| 9 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | |
| | けんちん汁 | 豆腐 油揚げ | | にんじん | 大根 こんにゃく ねぎ ごぼう | | ごま油 |
| | れんこんと鶏団子の揚げ煮 白菜とほうれん草の 塩昆布和え | 鶏肉 | | さやいんげん | れんこん たまねぎ | 砂糖 でん粉 | 米油 |
| | おさつスティック | | 昆布 | ほうれん草 | はくさい | 砂糖 | |
| 10 木 | ソフトめん 牛乳 | | 牛乳 | | | ソフトめん | |
| | ミートソース | 豚肉 牛肉 大豆 | チーズ 脱脂粉乳 | にんじん | たまねぎ マッシュルーム グリーンピース | トマトルウ 砂糖 | |
| | ごぼうサラダ | まぐろ油漬 | | にんじん | ごぼう きゅうり とうもろこし | 砂糖 | 白ごま ごま油 |
| 11 金 | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 大麦 | |
| | みそおでん | 生あげ 豆みそ | | にんじん | 大根 こんにゃく | さといも 砂糖 | |
| | ちくわのもみじ揚げ(3個) きゅうりのおかか和え | ちくわ 花かつお | | にんじん | きゅうり | 小麦粉 でん粉 砂糖 | 米油 |
| | ① 14 月 | 玄米ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | 米 玄米 | |
| たまご汁 | 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 | | |
| まぐろの甘辛煮 | まぐろ油漬 | | | キャベツ しょうが | 砂糖 | | |
| きざみたくあん 手巻きのり | | のり | | 大根 | 砂糖 | | |
| 15 火 | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 大麦 | |
| | 名古屋コーチンのひきずり | 鶏肉 焼き豆腐 | | にんじん | はくさい こんにゃく ねぎ ぶなしめじ | 砂糖 | |
| | さばのみそ煮 | さば 豆みそ | | | | 砂糖 | |
| | キャベツのゆかりあえ あいちの抹茶デザート | | | あかしそ | キャベツ 抹茶 | 砂糖 砂糖 | |
| 16 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | |
| | 中華海鮮スープ | いか えび | | チンゲンサイ | たまねぎ はくさい たけのこ | はるさめ | |
| | マーボーれんこん ブルーン | 豚肉 | | にんじん 葉ねぎ | れんこん ブルーン | 砂糖 でん粉 | |
| 17 木 | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 大麦 | |
| | ドライカレー | 牛肉 大豆 | | にんじん ピーマン トマト | たまねぎ マッシュルーム とうもろこし いちじく にんにく | カレールウ | |
| | コールスローサラダ りんご | 鶏肉 | | にんじん | キャベツ とうもろこし きゅうり りんご | 砂糖 | サラダ油 |

秋の愛知を食べる
学校給食の日

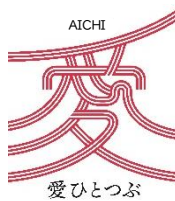
| 日 曜 | 11月 献立名 | 主な材料とその働き | | | | | |
|---------|--------------------|---------------------------|-------------------------|----------------|---------------------------------|----------------------------|---------------------|
| | | 赤 体をつくる | | 緑 体の調子を整える | | 黄 体を動かすエネルギーになる | |
| | | 1群 魚・肉・卵・大豆など 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 金 | りんごパン 牛乳 | | 牛乳 | | りんご | パン | |
| | じゃがいもスープ | ベーコン | 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 |
| | チキンカツ | 鶏肉 | | | | パン粉 小麦粉 | 米油 |
| | ポイルキャベツ | | | | キャベツ | | |
| | 小袋卵なしタルタルソース | | | | | | 卵なし タルタルソース |
| 21 月 | ごはん はっこう乳 | | はっこう乳 | | | 米(愛ひとつぶ) | |
| | 卵とじ | 卵 鶏肉 かまぼこ | | にんじん さやいんげん | たまねぎ しいたけ | じゃがいも 砂糖 | |
| | 生揚げの肉みそかけ(3個) | 生揚げ 豚肉 豆みそ | | にんじん | たまねぎ | 砂糖 | 米油 |
| | 干し小魚 | | いわし | | | 砂糖 でん粉 | |
| 22 火 | きしめん 牛乳 | | 牛乳 | | | きしめん | |
| | 五目きしめんの汁 | 鶏肉 油揚げ | | にんじん | はくさい たけのこ ねぎ しいたけ | | |
| | 野菜としらすのかきあげ | しらす | | にんじん | たまねぎ | さつまいも 小麦粉 | こめ油 |
| | みかん | | | | みかん | | |
| 24 木 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | |
| | ゆば入りもみじのおすいもの | 豆腐 かまぼこ ゆば | | にんじん | 大根 ごぼう ねぎ しいたけ | | |
| | かつおフライ | かつお | | | | パン粉 小麦粉 | 米油 |
| | もやしと小松菜の和え物 | | | 小松菜 | もやし | 砂糖 | |
| | おにまんじゅう | | | | | さつまいも 米粉 砂糖 | |
| 25 金 | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 大麦 | |
| | ツナじゃが | まぐろ油漬け | | にんじん さやいんげん | たまねぎ しらたき | じゃがいも 砂糖 | |
| | 切り干し大根とチキンのサラダ | 鶏肉 | | にんじん | きゅうり 切り干し大根 | 砂糖 | 白ごま サラダ油 |
| | 納豆 | 納豆 | | | | | |
| 28 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | |
| | えがいの ビーフカレーシチュー | 牛肉 豆乳 | | にんじん | たまねぎ マッシュルーム にんにく | じゃがいも カレールウ | |
| | ツナサラダ | 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 |
| 29 火 | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 大麦 | |
| | 大根と豚肉の煮物 | 豚肉 うずら卵 | | にんじん さやいんげん | 大根 | さといも 砂糖 | |
| | あじのフリッター(3個) | あじ おきあみ | | | | 小麦粉 | 大豆油 米油 |
| | チンゲンサイの和え物 | | | チンゲンサイ | もやし | 砂糖 | |
| 30 水 | 愛知のツイストロールパン 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | |
| | 大豆とチキンのトマト煮 | 大豆 鶏肉 | | にんじん トマト | たまねぎ セロリ にんにく | じゃがいも 砂糖 | |
| | コーンサラダ | | | にんじん | キャベツ とうもろこし | | 白ごま ドレッシング |

和食の日

- 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 トマークは、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)。

秋の愛知の味を食べよう

今月は、愛知県産の食材を特にたくさん使用した「秋の愛知を食べる学校給食の日」や「和食の日」があります。そして、21日(月)にはもっちりしていて甘味のある愛知県のブランド米「愛ひとつぶ」が登場します。味わってみてくださいね。



応募献立 16日(水) マーボーれんこん

応募者のコメント
 ごはんの上のせて、マーボーれんこん丼にして食べてもおいしく食べられます。
 れんこんのシャキシャキした食感が大好きです。



愛知県では、東三河地方を中心にはくさいが栽培されており、11月頃から出荷が始まります。

寒さの中で育つことで、葉が厚く、甘味の強いはくさいができます。生で食べるとシャキシャキした歯ごたえを、煮込むとトロツとした食感を楽しむことができます。



新献立 2日(水) ツナとおからのそばろ

鶏肉のそばろに、ツナとおからを合わせることで、不足しがちな鉄や食物せんいをたくさんとることができます。ごはんといっしょに食べましょう。

| 給食費のお知らせ | 単価 | 月 | 日数 | 予定金額 | 納期限(口座振替) |
|----------|------|------|----|--------|---------------|
| | 285円 | 10月分 | 20 | 5,700円 | 令和4年11月30日(水) |
| | | 11月分 | 20 | 5,700円 | 令和5年1月4日(水) |

秋田県の郷土料理

14日(月) だまこ汁

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。



- ※ 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。