



11月 小学校給食こんだて表

こんげつ 今月のこんだて目標
もくひょう 秋の愛知の味を食べよう
あき あいち あじ た

日 曜	こんだて名	主な材料とそのはたらき					
		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	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など	牛乳・小魚・海藻など	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いもなど	油脂・種実など
	タンパク質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
1 火	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			こめ	
	はっぼうさい	うずらたまご いかにく ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ たけのこ	でんぷん さとう	ごまあぶら
	あげえびしゅうまい(2こ)	えび たら			たまねぎ	でんぷん こむぎこ	こめあぶら しろごま ごまあぶら
	もやしのナムル				もやし	さとう	
2 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	さわにわん	ぶたにく かまぼこ		にんじん こまつな	たけのこ ごぼう	じゃがいも	
	ツナとおからのそぼろ	とりにく おから まぐろあぶらづけ		にんじん	えだまめ しょうが みかん	さとう	こめあぶら
4 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	ごじる	とうふ どうにゅう だいず あわせみそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		
	さつまいもコロッケ					さつまいも パンこ こむぎこ	こめあぶら
	きゅうりとひじきのあえもの ココアぎゅうにゅうのもと		ひじき		きゅうり	さとう	ココア
7 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	わかめスープ	とうふ とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ とうもろこし		しろごま ごまあぶら
	ビビンバ	たまご ぎゅうにく		こまつな	もやし きりぼしだいこん にんにく	さとう	
8 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ ごぼう		ごまあぶら
	れんこんと とりだんごのあげに	とりにく		さやいんげん	れんこん たまねぎ	さとう でんぷん	こめあぶら
	はくさいとほうれんそうの しおこんぶあえ		こんぶ	ほうれんそう	はくさい	さとう	
9 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	ぶたにくとたまねぎのうまに	ぶたにく やきどうふ		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	にんじん ほうれんそう	もやし はくさい	さとう	しろごま
	きらずあげ	おから				こむぎこ さとう	なたねあぶら
10 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	みそおでん	なまあげ まめみそ		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう	
	ちくわのもみじあげ(2こ)	ちくわ		にんじん		こむぎこ でんぷん	こめあぶら
	きゅうりのおかかあえ	はなかつお			きゅうり	さとう	
11 金	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん	
	ミートソース	ぶたにく ぎゅうにく だいず	チーズ だっしふんにゅう	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 さとう	
	ごぼうサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	しろごま ごまあぶら
14 月	げんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ げんまい	
	だまごじる	とりにく		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	
	まぐろのあまからに きざみたくあん	まぐろあぶらづけ			キャベツ しょうが	さとう	
	てまきのり		のり		だいこん	さとう	
15 火	りんごパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		りんご	パン	
	じゃがいもスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	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	とりにく				パンこ こむぎこ	こめあぶら
	ポイルキャベツ				キャベツ		
	こぶくろたまごなし タルタルソース						たまごなし タルタルソース
16 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	ちゅうかかいせんスープ	いか えび		チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ はくさい	はるさめ	
	マーボーれんこん	ぶたにく		にんじん はねぎ	れんこん	さとう でんぷん	
ブルー				ブルー			

日 曜	11月 こんだて名	主 材 料 と そ の は た ら 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	2群 牛乳・小魚・海藻など	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いもなど	6群 油脂・種実など		
タンパク質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質	
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		
17 木	ドライカレー	ぎゅうにく だいず		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	とりにく		にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり		さとう	サラダゆ	
	りんご				りんご				
18 金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		
	なごやコーチンのひきずり	とりにく やきどうふ		にんじん	はくさい こんにやく ねぎ ぶなしめじ		さとう		
	さばのみそに キャベツのゆかりあえ	さば まめみそ					さとう		
	あいちのまっちゃデザート	とうにゅう		あかしそ	キャベツ まっちゃ		さとう		
21 月	ごはん はっこうにゅう		はっこうにゅう				こめ (あいひとつぶ)		
	たまごとし	たまご とりにく 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 さとう		
	なまあげのにくみそかけ	なまあげ ぶたにく まめみそ		にんじん	たまねぎ		さとう		
	ほしごごかな		いわし				さとう でんぶん		
22 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		
	ツナじゃが	まぐるあぶらづけ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき		じゃがいも さとう		
	きりぼしだいこんと チキンのサラダ	とりにく		にんじん	きゅうり きりぼしだいこん		さとう	しろごま サラダゆ	
24 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		
	ゆばいりもみじのおすいもの	とうふ かまぼこ ゆば		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ		さとう		
	さんまのみぞれに もやしとこまつなのあえもの	さんま			だいこん もやし		さとう		
	おにまんじゅう			こまつな			さつまいも こめこ さとう		
	きしめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				きしめん		
25 金	ごもきしめんのしる	とりにく あぶらあげ		にんじん	はくさい たけのこ ねぎ しいたけ				
	やさいとしらすのかきあげ みかん	しらす		にんじん	たまねぎ みかん		さつまいも こむぎこ	こめあぶら	
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		
28 月	えがおの ビーフカレーシチュー	ぎゅうにく とうにゅう		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	まぐるあぶらづけ			キャベツ きゅうり とうもろこし			たまごなし マヨネーズ	
29 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		
	だいこんとぶたにくのもの	ぶたにく うずらたまご		にんじん さやいんげん	だいこん		さといも さとう		
	あじのフリッター(2こ) チンゲンサイのあえもの	あじ おきあみ		チンゲンサイ	もやし		こむぎこ	だいずあぶら こめあぶら	
30 水	あいちのツイストロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				パン		
	だいずとチキンのトマトに コーンサラダ	だいず とりにく		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		しろごま ドレッシング

あきのあいちをたべ
がっこうでやっています

わしよくの
木

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)。

あき あいち あじ た
秋の愛知の味を食べよう

こんげつ あいちけん
今月は、愛知県でとれた食材を特にたくさん使った「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。



おうほ
応募こんだて 16日(水)

マーボーれんこん

おうほしゃ
応募者のコメント

ごはんの上に乗せて、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。

給食費の お知らせ	単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替)
	245円	10月分	20	4,900円	令和4年11月30日(水)
		11月分	20	4,900円	令和5年1月4日(水)

※ 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。

しん
新こんだて 2日(水)

ツナとおからのそぼろ

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。