



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 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 水	秋のたきこみごはん	油揚げ		にんじん 大根葉	ぶなしめじ ごぼう	米 さといも もち米	ごま油
	牛乳		牛乳				
	三河赤鶏のチキンカツ	鶏肉				パン粉 小麦粉	米油
	きゅうりの塩昆布和え		昆布	にんじん	きゅうり	砂糖	
	おにまんじゅう					さつまいも 小麦粉 砂糖	
2 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	豚キムチトツポギスープ	豚肉 豆みそ		にら	大根 はくさい えのきたけ にんにく	トツポギ	ごま油
	小松菜と生揚げの炒めもの	生揚げ 鶏肉		小松菜 にんじん	たけのこ しょうが	砂糖 でん粉	
① 6 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	えがおのカレーシチュー	豚肉 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	
	切り干し大根とチキンのサラダ	鶏肉			きゅうり とうもろこし 切り干し大根	砂糖	白ごま サラダ油
	りんご				りんご		
7 火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	ごじる	豆腐 豆乳 大豆 合わせみそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	さといも	
	いかのてんぷら	いか				小麦粉 でん粉	菜種油 米油
	白菜と小松菜のおかか和え	花かつお		小松菜	はくさい	砂糖	
8 水	玄米ごはん 牛乳		牛乳			米 発芽玄米	
	生揚げの中華飯の具	生揚げ うずら卵 豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが	砂糖 でん粉	
	プルコギ	牛肉		黄パプリカ にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	砂糖 でん粉	白ごま ごま油
	きらずあげ	おから				小麦粉 砂糖	菜種油
② 9 木	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん	
	きしめんの汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		小松菜 にんじん	大根 ねぎ はくさい しいたけ	でん粉	
	さつまいもコロツケ					さつまいも パン粉 小麦粉	米油
	もやしとほうれんそうの和えもの		しらす干し	ほうれん草	もやし	砂糖	白ごま
10 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	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 砂糖	
	ひじきの煮物	まぐろ油漬け	ひじき	にんじん	とうもろこし 枝豆	砂糖	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
13 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	みそおでん	うずら卵 生揚げ 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)	ちくわ		にんじん		小麦粉 でん粉	米油
	ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー			白ごま
14 火	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	野菜のスープ煮	鶏肉		にんじん	キャベツ たまねぎ エリンギ	じゃがいも	
	スラッピージョー	豚肉 牛肉			たまねぎ マッシュルーム	レンズ豆 パン粉 砂糖	
	みかん				みかん		
15 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 かまぼこ 高野豆腐		にんじん さやいんげん	たまねぎ	砂糖	
	豚肉とじゃがいもの カレーきんぴら	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが	じゃがいも 砂糖	白ごま ごま油
③ 16 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	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	ながいも	
	ツナとおからのそぼろ	鶏肉 まぐろ油漬け おから		にんじん	しいたけ しょうが	砂糖	米油
	きざみたくあん 手巻きり		のり		大根	砂糖	

- 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8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)を使用していない献立です(調味料を除く)。

秋の愛知を食べる学校給食の日

和食の日

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
17 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	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	
	もやしとキャベツのゆかり和え			赤しそ	もやし キャベツ		
	愛知のみかんゼリー				みかん	砂糖	
20 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	麦みそのみそ汁	豆腐 豚肉 麦みそ		にんじん	大根 ねぎ	さといも	
	厚焼きたまごのあんかけ	卵	ひじき	ほうれん草 にんじん	しいたけ グリンピース えのきたけ	砂糖 でん粉	
	納豆	納豆					
21 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	ゆば入りもみじのおすい物	豆腐 かまぼこ 湯葉 油揚げ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ しいたけ		
	れんこんと鶏団子の揚げ煮	鶏肉		さやいんげん	れんこん たまねぎ	砂糖 でん粉	米油
	味付乾燥豆腐	豆腐 きなこ				小麦粉 もち米 さとう	
22 水	クロスロールパン はっこう乳		はっこう乳			パン	
	白いんげんのポタージュ	豚肉	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも 白いんげん豆 ホワイトルウ	
	ツナサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	卵なし マヨネーズ
27 月	わかめごはん 牛乳		わかめ 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	
	ごぼうサラダ	まぐろ油漬け		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
28 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	八宝菜	いか うずら卵 えび		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ	砂糖 でん粉	ごま油
	揚げしゅうまい(3個)	豚肉			たまねぎ	でん粉 小麦粉	米油
	もやしのナムル				もやし	砂糖	白ごま ごま油
29 水	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	
	キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ たまねぎ	パン粉	米油
切干大根のさっぱり漬け				きゅうり 切り干し大根 黒きくらげ レモン	砂糖	ごま油	
30 木	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			パン	
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		トマト にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリ	じゃがいも 砂糖	オリーブ油
	ペンネのクリームソース		牛乳 生クリーム	ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ	マカロニ ホワイトルウ	
	ブルーン				ブルーン		

秋の愛知の味を食べよう



17日(金)は「秋の愛知を食べる学校給食の日」です。今月は、愛知県でとれた食材をたくさん使っています。愛知県産の食材を探してみましょう。



応募献立

30日(木)
ペンネの
クリームソース

応募者のコメント

クリームソースでからめるので、ほうれんそう、豚肉、チンゲンサイなどの食材を使ってもおいしいです。

新献立

20日(月)
麦みその
みそ汁

いつもの給食のみそ汁は、豆みそ、米みそ、合わせみそを使用していますが、初めて麦みそを使いました。

日本の豊かな気候を生かした和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食の基本である「だし」を味わい、だしのよさについて理解を深めましょう。21日(火)の給食は、だしのうま味をかかせた、主食のごはんを中心とした一汁二菜の、季節を感じられる献立です。

<給食費のお知らせ>

単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替)
285円	10月分	21日	5,985円	令和5年11月30日(木)
	11月分	19日	5,415円	令和6年1月4日(木)

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までお願いします。
※ 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。



市のホームページにアレルギー献立表を掲載しています。

毎月19日は食育の日

～おうちでごはんの日～

