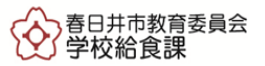




# 11月 小学校給食こんだて表



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 タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
1 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチトッポギスープ こまつなとなまあげのいためもの	ぎゅうにゅう		にら だいこん ほうさい えのきたけ にんにく		こめ おおむぎ トッポギ さとう でんぷん	ごまあぶら
2 木	あきのたきこみごはん ぎゅうにゅう みかわあかどりのチキンカツ きゅうりのしおこんぶあえ おにまんじゅう	あぶらあげ ぎゅうにゅう		にんじん だいこんば きゅうり		こめ さいとも もちごめ パンこ こむぎこ ごまあぶら さとう ぎつまいも こむぎこ さとう	ごまあぶら こめあぶら
① 6 月	ごはん ぎゅうにゅう えがのおのカレーシチュー きりぼしだいこんと チキンのサラダ りんご	ぎゅうにゅう		にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム きゅうり どうもろこし きりぼしだいこん りんご		こめ じゃがいも カレールウ さとう しろごま サラダゆ	
7 火	げんまいごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかはんのぐ ブルコギ きらずあげ	ぎゅうにゅう		にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが きパプリカ たまねぎ にんにく		こめ はつがげんまい さとう でんぷん さとう でんぷん こむぎこ さとう なたねあぶら	しろごま ごまあぶら
8 水	ごはん ぎゅうにゅう ごじる いかのてんぷら はくさいとこまつなのおかかあえ	ぎゅうにゅう		にんじん だいこん ごぼう ねぎ		こめ さいとも こむぎこ でんぷん さとう なたねあぶら こめあぶら	
① 9 木	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ひじきのもの ヨーグルト	ぎゅうにゅう		にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース どうもろこし えだまめ		こめ じゃがいも さとう さとう	
10 金	きしめん ぎゅうにゅう きしめんのしる さつまいもコロッケ もやしとほうれんそうのあえもの むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こまつな にんじん だいこん ねぎ ほうさい しいたけ		きしめん でんぷん ぎつまいも パンこ こむぎこ さとう こめ おおむぎ	こめあぶら しろごま
13 月	みそおでん ちくわのみみじあげ(2こ) ブロックリーのごまあえ サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		にんじん だいこん こんにゃく にんじん ブロックリー		こめ おおむぎ さいとも さとう こむぎこ でんぷん しろごま パン	こめあぶら しろごま
14 火	やさいのスープに スラッピージョー	ぎゅうにゅう		にんじん キャベツ たまねぎ エリンギ たまねぎ マッシュルーム		じゃがいも レンズまめ パンこ さとう	
15 水	むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ ぶたにくとじゃがいもの カレーきんぴら みかん	ぎゅうにゅう		にんじん さいいんげん にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	こめ おおむぎ さとう じゃがいも さとう しろごま ごまあぶら	しろごま ごまあぶら
① 16 木	ごはん ぎゅうにゅう さわにわん ツナとおからのそぼろ きざみたくあん てまきのり	ぎゅうにゅう		にんじん こまつな にんじん	たけのこ ごぼう しいたけ しょうが だいこん	こめ ながいも さとう さとう	こめあぶら

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)。

が「あいち」の味を味わう

わしよくのひ

日 曜	11月 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
17 金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	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 もやしとキャベツのゆかりあえ あいちのみかんゼリー	さば まめみそ		あかしそ	もやし キャベツ みかん	さとう	
20 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	むぎみそのみそしる	どうふ ぶたにく むぎみそ		にんじん	だいこん ねぎ	さとも	
	あつやきたまごのあんかけ なっとう	たまご なっとう	ひじき	ほうれんそう にんじん	しいたけ グリンピース えのきたけ	さとう でんぷん	
21 火	クロスロールパン はっこうにゅう		はっこうにゅう			パン	
	しろいんげんのポターージュ	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも しろいんげんまめ ホワイトルウ	
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	たまごなし マヨネーズ
22 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	ゆばいりもみじのおすいもの	どうふ もみじかまぼこ ゆば あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ		
	れんこんととりだんごのあげに あじつけかんそうどうふ	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 こむぎこ もちごめ さとう	こめあぶら
27 月	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ 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	
	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
28 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	
	はっぼうさい	いか うずらたまご えび		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ	さとう でんぷん	ごまあぶら
	あげしゅうまい(2こ) もやしのナムル	ぶたにく			たまねぎ もやし	でんぷん こむぎこ さとう	こめあぶら しろごま ごまあぶら
29 水	あいちのこめパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン	
	ミネストローネ	ベーコン だいず		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 さとう	オリーブゆ
	ペンネのクリームソース ブルーネ		ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ ブルーネ	マカロニ ホワイトルウ	
30 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
	だまこじる	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	
	キャベツいりメンチカツ きりぼしだいこんの さっぱりづけ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん くろきくらげ レモン	パンこ さとう	こめあぶら ごまあぶら

あき あいち あじ た  
秋の愛知の味を食べよう

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

はくさい やきどうふ はちようみそ キャベツ あかしそ みかん



おうほ  
応募こんだて

29日(水)  
パンネの  
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。

しん  
新こんだて

20日(月)  
むぎみその  
みそしる

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

<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	21日	5,145円	令和5年11月30日(木)
	11月分	19日	4,655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。

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。

市のまぢ春日「道風くん」

いいほんしょく  
11月24日は「和食の日」

にほん ゆた きこう い  
日本の豊かな気候を生かした  
わしよく ねん おけい  
和食は、2013年にユネスコ無形  
ぶんかいさん とうろく  
文化遺産に登録されました。