



令和7年 学校給食11月分予定献立表



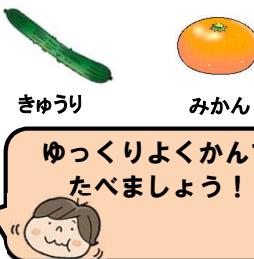
知多市立八幡給食センター

中学校

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	
		赤体を作る		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・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	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・砂糖	6群 油脂・種実		
4 火	白飯 牛乳		牛乳			米		775	
	さばのハ丁みそ煮	さば みそ				砂糖			
	ぶた肉と大根の煮物	ぶた肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく	砂糖		33.1	
	りんご					りんご			
5 水	白飯 牛乳		牛乳			米		797	
	竹輪の米粉磯辺揚げ 3個	ちくわ	あおのり			米粉	油		
	煮豆	とり肉 大豆		にんじん		砂糖		34.4	
6 木	さつま汁	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ	さつまいも		875	
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん			
	肉みそかけ	ぶた肉 油揚げ さつまあげ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぶん	油	35.6	
	キャベツ入りメンチカツ	牛肉 ぶた肉			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぶん	油		
7 金	野菜としらす干しのあえもの		しらす干し	小松菜	もやし	砂糖		768	
	ロールパン 牛乳		牛乳			パン			
	てりやきハンバーグ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	砂糖 でんぶん		28.1	
	コールスローサラダ			にんじん	コーン キャベツ		ドレッシング		
10 月	野菜のスープ煮	ワインナー		にんじん 小松菜	玉ねぎ エリンギ はくさい	じゃがいも		861	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦			
	きのこのハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース エリンギ しめじ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	31.3	
	焼きワインナー 2個	ワインナー							
11 火	豆まめサラダ	大豆			キャベツ えだまめ きゅうり		ドレッシング	803	
	白飯 牛乳		牛乳			米			
	さつまいもコロッケ					さつまいも 小麦粉 パン粉	油	30.7	
	親子煮	卵 とり肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しこいたけ ねぎ	砂糖 でんぶん			
12 水	野菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜	はくさい	砂糖		811	
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖			
	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		32.6	
	チキンハムステーキ	とり肉 ぶた肉							
13 木	さといものクリームシチュー	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	里いも 小麦粉	バター 油	763	
	にんじんサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
	白飯 牛乳		牛乳			米		30.5	
	揚げ魚(たら)の甘酢あんかけ	たら				砂糖 でんぶん	油		
14 金	肉じゃが	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	玉ねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	771	
	キャベツの赤じそあえ			しそ	キャベツ				
	白飯 牛乳		牛乳			米		29.0	
	けんちんしのだの和風あんかけ	豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖 でんぶん			
	野菜とツナのあえもの	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖			
	吳汁	大豆 豆乳 ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ				

*次のページにつづきます。

今月の愛知県産の食材



ゆっくりよくかんで
たべましょう！

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー(kcal)	
			赤体を作る		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・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	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・砂糖	6群 油脂・種実		
17	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		783	
		しゅうまい 3個	ぶた肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 でんぶん			
		ビーピンバ	ぶた肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし	砂糖	ごま油		
		きのこ入りピリカラ汁	とり肉 豆腐		にんじん ねぎ	大根 しめじ エリンギ 白菜キムチ ねぎ	じゃがいも	ごま油	32.4	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
18	火	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		754	
		たらのハーブ焼き	たら							
		ボトフ	ワインナー		にんじん	玉ねぎ かぶ はくさい			33.6	
		れんこんとごぼうのサラダ	ツナ			れんこん ごぼう キャベツ コーン		ノンエッグマヨネーズ		
19	水	白飯 牛乳		牛乳			米		805	
		れんこんサンドフライ	とり肉			れんこん 玉ねぎ しいたけ	小麦粉 パン粉 でんぶん	油		
		うずら卵入りみそおでん	うずら卵 さつまポール 生揚げ みそ		にんじん	大根 こんにゃく	里いも 砂糖		29.3	
		小松菜のごまあえ	ツナ		小松菜	もやし	砂糖	ごま		
20	木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		880	
		和風かけ汁	とり肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	はくさい 干しいたけ ねぎ				
		大根サラダ	ツナ			大根 きゅうり コーン		ドレッシング	35.6	
		ミニきな粉揚げパン	きな粉				パン 砂糖	油		
21	金	白飯 牛乳		牛乳			米		789	
		さばの塩焼き	さば							
		筑前煮	とり肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう 干しいたけ こんにゃく	砂糖	油	35.9	
		みかん				みかん				
26	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		783	
		愛知の食材入りぎょうざ 3個	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ れんこん	小麦粉 でんぶん			
		マー婆ー豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぶん	油 ごま油	32.1	
		はるさめとひじきの中華あえ		ひじき	小松菜		はるさめ 砂糖	ごま ごま油		
27	木	ぐろロールパン 牛乳		牛乳			パン		791	
		オムレツ	卵							
		ポークピーンズ	大豆 ぶた肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	33.8	
		フルーツポンチ				パインアップル もも				
28	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		857	
		さつまいも入り米粉カレーライス	ぶた肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ グリンピース	さつまいも 油			
		照り焼き豆腐ハンバーグ	豆腐 とり肉			玉ねぎ しょうが	米粉パン粉 砂糖 でんぶん じゃがいも	大豆油	33.8	
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング		

※都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

日に日に秋が深まってきた。秋はお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎え、各地で収穫を祝うお祭りが開催されます。また、11月23日は「勤労感謝の日」として国民の祝日となっています。食べることは、たくさんの人々の勤労に支えられていることを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきましょう。



11月19日(水)は
「地元の旬を味わう学校給食の日」です！

- ★ご飯 愛知県産米100%です。
- ★牛乳 常滑市産です。
- ★れんこんサンドフライ 愛知県産のれんこんが使われています。
- ★うずら卵入りみそおでん 愛知県産のうずら卵、赤みそ、大根、里いもを使用します。
- ★小松菜のごまあえ 知多市産の小松菜を使用します。

