



令和5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

小学校

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	
1 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		626
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ			しょうが	さとう でんぷん		
	ごもくきんぴら	さつまあげ		にんじん	ごぼう こんにやく えだまめ	さとう	ごま ごまあぶら	
	みだくさんじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも でんぷん		
	ヨーグルト		ヨーグルト					
2 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		680
	しめじとだいずのハヤシライス	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース しめじ	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら パター	
	やきフランクフルト	ぶたにく				でんぷん		
	だいこんサラダ				だいこん きゅうり コーン		ドレッシング	
6 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		649
	はるまき	ぶたにく		にんじん なら	キャベツ もやし エリンギ	こむぎこ でんぷん	ごまあぶら だいずあぶら あぶら	
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが ねぎ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	
	はるさめとひじきのちゅうかあえ		ひじき	こまつな		はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	
7 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		629
	さばのしおやき	さば						
	にくじゃが	ぶたにく さつまあげ		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにやく	じゃがいも さとう	あぶら	
	せんぎりたくあん				だいこん			
8 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		640
	わふうコロッケ			にんじん	れんこん	こむぎこ こめこパンこ じゃがいも	あぶら だいずあぶら	
	ちくさあえ	ハム		こまつな にんじん	もやし コーン	さとう		
	ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく ちくわ なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	さとう		
9 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		595
	レバーいりつくね 2こ	とりにく			たまねぎ	でんぷん こめこパンこ さとう	あぶら	
	ひじきとだいずのいために	だいず とりにく	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	あぶら	
	さつまじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ	さつまいも		
10 金	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		588
	わふうかけじる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん ほしいたけ ねぎ			
	あつやきたまご	たまご				さとう	だいずあぶら	
	にんじんとハムのあえもの	ハム		にんじん	キャベツ	さとう		
13 月	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		641
	だいずいりナゲツ 2こ	とりにく だいず		にんじん		でんぷん	あぶら	
	ポトフ	ウインナー		にんじん	かぶ はくさい たまねぎ にんにく	じゃがいも		
	ごぼうサラダ (たくじょうノンエッグマヨネーズ)				ごぼう キャベツ コーン		ノンエッグマヨネーズ	
14 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		616
	てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぷん	だいずあぶら	
	ほうれんそうとツナのごまあえ	ツナ		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま	
	とうふとゆばのすましじる	とりにく とうふ ゆば かまぼこ		こまつな	たまねぎ えのきたけ			
	ひとくちぶどうゼリー				ぶどうかじゅう	さとう		
15 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		628
	にくひじきごはんのぐ	とりにく	ひじき		グリンピース にんにく	さとう		
	キャベツいりメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら だいずあぶら	
	ごじる	だいず とうにゅう みそ あぶらあげ ぶたにく		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ			
16 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		589
	ピザンバ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	にんにく もやし	さとう	ごまあぶら	
	しゅうまい 2こ	ぶたにく			たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ でんぷん		
	トックいりちゅうかスープ	とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ ほしいたけ ねぎ	トック		
17 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		601
	あいちのとうふステーキ きのこあんかけ	とうふ たら	ひじき	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しめじ	さとう でんぷん	あぶら	
	うずらたまごいり はつちょうみそおでん	うずらたまご みそ なまあげ さつまボール		にんじん	だいこん こんにやく	さといも さとう		
	ちたはんとうさんみかん				みかん			

★つぎのページへつきます。

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	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質 (g)
20 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		642
	けんちんしのだのにくみそかけ	とうふ あぶらあげ たら ぶたにく みそ	ひじき	にんじん	しょうが	さとう でんぷん	あぶら	
	やさいとツナのあえもの	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		
	げんまいだんごのしる	とりにく		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ	げんまいだんご		
21 火	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		637
	オムレツ	たまご				さとう でんぷん	だいたいあぶら	
	ポークビーンズ	だいたい ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	
	フルーツポンチ				パインアップル もも			
22 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		605
	やきぎょうざ 2こ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん		
	ビーフいため	ツナ		にんじん ピーマン	もやし ほししいたけ にんにく	ビーフン	ごまあぶら あぶら	
	ピリカラじる	とりにく いか とうふ		にんじん ねぎ	だいこん はくさいキムチ ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	
27 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		635
	カレーライス	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら	
	チキンハムステーキ	とりにく ぶたにく						
	まめまめサラダ	だいたい			キャベツ えだまめ		ドレッシング	
28 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		602
	ごぼういりつくね 2こ	とりにく			たまねぎ ごぼう	でんぷん さとう	あぶら	
	ぶたにくのすきやきふう	ぶたにく かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	こんにやく たまねぎ ねぎ	さとう	あぶら	
	りんご				りんご			
	ふりかけ	かつおぶし		ひろしまな きょうな だいたいこんば しそ		さとう		
29 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		697
	さつまいもコロッケ					さつまいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら	
	なまあげのうまに	なまあげ とりにく		にんじん	たまねぎ グリンピース ほししいたけ しょうが	さとう でんぷん		
	きりぼしだいこんのあえもの	ツナ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	
30 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		598
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう でんぷん		
	おやこに	たまご とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	さとう でんぷん		
	はくさいのこんぶあえ		こんぶ		はくさい			

※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。

★11月17日（金）は 「地元の旬を味わう学校給食の日」です！



○ご飯

愛知県産の「あいちのかおり」です。



○牛乳

常滑市産です。



○愛知の豆腐ステーキきのこあんかけ

豆腐ステーキは、愛知県産の大豆から作られた豆腐と魚(たら)のすり身を混ぜて作られています。

大豆は11月～12月に収穫されます。西三河地域を中心に「フクユタカA1号」という豆腐に適した品種が栽培されています。



○うずら卵入り八丁みそおでん

愛知県産のうずら卵、八丁みそ、大根、さといもを使用します。

愛知県のうずら卵の産出額は全国1位です(2020年)。愛知県全体では、221万羽のうずらが飼育されています。



○知多半島産みかん

東海市や南知多町、美浜町で多く栽培されています。



11月8日は いい歯の日

生涯にわたって口から
おいしく食べるためには、
丈夫な歯が必要です。食
後の歯みがきをして、歯
の健康を保ちましょう。



今月の愛知県産の食材



米



牛乳



卵



キャベツ



きゅうり



ほうれんそう



みかん



大根



さといも



小松菜



うずら卵



さつまいも