



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

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	
1	水	白飯 牛乳		牛乳			米		761
		さわらの西京焼き	さわら みそ			しょうが	砂糖 でんぷん		
		ごもくきんぴら	さつまあげ		にんじん	ごぼう こんにゃく えだまめ	砂糖	ごま ごま油	
		実だくさん汁	豚肉 油揚げ 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも でんぷん		
		ヨーグルト		ヨーグルト					
2	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		830
		しめじと大豆のハヤシライス	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース しめじ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	
		焼きフランクフルト	豚肉				でんぷん		
		大根サラダ				大根 きゅうり コーン		ドレッシング	
6	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		814
		春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん	ごま油 大豆油 油	
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが ねぎ	砂糖 でんぷん	油 ごま油	
		春雨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	
7	火	白飯 牛乳		牛乳			米		799
		さばの塩焼き	さば						
		肉じゃが	豚肉 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	
		せん切りたくあん				大根			
8	水	白飯 牛乳		牛乳			米		802
		和風コロッケ			にんじん	れんこん	小麦粉 米粉パン粉 じゃがいも	油 大豆油	
		千草あえ	ハム		小松菜 にんじん	もやし コーン	砂糖		
		豚肉と大根の煮物	豚肉 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		
9	木	白飯 牛乳		牛乳			米		776
		レバー入りつくね 3個	鶏肉			玉ねぎ	でんぷん 米粉パン粉 砂糖	油	
		ひじきと大豆の炒め煮	大豆 鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	油	
		さつま汁	豚肉 豆腐 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 牛乳		牛乳			ソフトめん		768
		和風かけ汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 干しいたけ ねぎ			
		厚焼き卵	卵				砂糖	大豆油	
		にんじんとハムのあえもの	ハム		にんじん	キャベツ	砂糖		
13	月	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		827
		大豆入りナゲット 3個	鶏肉 大豆		にんじん		でんぷん	油	
		ポトフ	ウインナー		にんじん	かぶ はくさい 玉ねぎ にんにく	じゃがいも		
		ごぼうサラダ (卓上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	白飯 牛乳		牛乳			米		787
		てりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん	大豆油	
		ほうれん草とツナのごまあえ	ツナ		ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま	
		豆腐とゆばのすまし汁	鶏肉 豆腐 湯葉 かまぼこ		小松菜	玉ねぎ えのきたけ			
		一口ぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖		
15	水	白飯 牛乳		牛乳			米		792
		肉ひじきごはんの具	鶏肉	ひじき		グリンピース にんにく	砂糖		
		キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん	油 大豆油	
		呉汁	大豆 豆乳 豚肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ			
16	木	白飯 牛乳		牛乳			米		767
		ピビンバ	豚肉		にんじん ほうれん草	にんにく もやし	砂糖	ごま油	
		しゅうまい 3個	豚肉			玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 でんぷん		
		トック入り中華スープ	鶏肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	トック		
17	金	白飯 牛乳		牛乳			米		752
		愛知の豆腐ステーキ きのこあんかけ	豆腐 たら	ひじき	にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ しめじ	砂糖 でんぷん	油	
		うずら卵入り八丁みそおでん	うずら卵 さつまボール 生揚げ みそ		にんじん	大根 こんにゃく	さといも 砂糖		
		知多半島産みかん				みかん			



★次ページへ続きます。

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	白飯 牛乳		牛乳			米		817
	けんちんしのだの肉みそかけ	豆腐 油揚げ たら 豚肉 みそ	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖 でんぷん	油	
	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		
	玄米団子の汁	鶏肉		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ	玄米団子		
21 火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		785
	オムレツ	卵				砂糖 でんぷん	大豆油	
	ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	
	フルーツポンチ				パインアップル もも			
22 水	白飯 牛乳		牛乳			米		783
	焼きぎょうざ 3個	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん		
	ビーフン炒め	ツナ		にんじん ピーマン	もやし 干しいたけ にんにく	ビーフン	ごま油 油	
	ピリカラ汁	鶏肉 いか 豆腐		にんじん ねぎ	大根 白菜キムチ ねぎ	じゃがいも	ごま油	
27 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		785
	カレーライス	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	
	チキンハムステーキ	鶏肉 豚肉						
	豆まめサラダ	大豆			キャベツ えだまめ		ドレッシング	
28 火	白飯 牛乳		牛乳			米		771
	ごぼう入りつくね 3個	鶏肉			玉ねぎ ごぼう	でんぷん 砂糖	油	
	豚肉のすきやき風	豚肉 かまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ ねぎ	砂糖	油	
	りんご				りんご			
29 水	白飯 牛乳		牛乳			米		852
	さつまいもコロッケ					さつまいも 小麦粉 パン粉 砂糖	油	
	生揚げのうま煮	生揚げ 鶏肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ しょうが	砂糖 でんぷん		
	切り干し大根のあえ物	ツナ		にんじん	切り干しだいこん きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
30 木	白飯 牛乳		牛乳			米		763
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
	親子煮	たまご 鶏肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		
	白菜の昆布和え		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