



令和6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 | | たんぱく質 (g) |
| 1 金 | むぎごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ おおむぎ | | 638 | |
| | ハンバーグのわふうソースかけ | とりにく ふたにく | | | たまねぎ しょうが | さとう でんぶん | だいずあぶら | | |
| | キャベツのあかじそあえ | | | しそ | キャベツ | | | | |
| | こうやどうふのたまごとじに | たまご とりにく こうやどうふ | | にんじん ねぎ | たまねぎ ほししいたけ ねぎ | さとう でんぶん | | | |
| | やさいふりかけ | かつおぶし | | ひろしまな きょうな だいこんば しそ かぼちゃ にんじん | | さとう | | | 31.2 |
| 5 火 | ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 617 | |
| | ちくわのくろごまあげ 2こ | ちくわ | | | | こむぎこ | ごま あぶら | | |
| | やさいとささみのあえもの | とりにく | | こまつな にんじん | キャベツ | さとう | | | |
| | ごじる | だいず とうにゅう みそ ふたにく あぶらあげ | | にんじん ねぎ | ごぼう だいこん ねぎ | | | | |
| | がまごおりみかんプチゼリー | | | | みかんかじゅう | さとう | | | 24.0 |
| 6 水 | ソフトめん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | ソフトめん | | 714 | |
| | にくみそかけ | ふたにく とりにく みそ あぶらあげ さつまあげ | | にんじん ねぎ | たまねぎ ねぎ | さとう でんぶん | あぶら | | |
| | さつまいもコロツケ | | | | | さつまいも パンこ こむぎこ | あぶら | | |
| | こまつなのあえもの | | | こまつな | もやし | さとう | | | 27.7 |
| 7 木 | ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 641 | |
| | こもちししゃもフライの レモンソースかけ 2こ | ししゃも | | | レモンかじゅう | パンこ こむぎこ でんぶん 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 | | |
| | けんちんじる | ふたにく あぶらあげ とうふ | | にんじん ねぎ | ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ | でんぶん | ごまあぶら | | 25.5 |
| 8 金 | ミルクロールパン ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | パン | | 696 | |
| | やきフランクフルト | ふたにく | | | | でんぶん | | | |
| | ポークビーンズ | だいず ふたにく | | にんじん | たまねぎ | じゃがいも さとう | あぶら | | |
| | だいこんサラダ | ツナ | | | だいこん きゅうり コーン | | ドレッシング | | 34.0 |
| 11 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 | |
| | あげごもどうふ | 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 | こむぎこ | だいずあぶら あぶら | | |
| | いそかあえ | | のり | こまつな | エリンギ はくさい | さとう | | | |
| | さつまじる | とりにく とうふ みそ | | にんじん ねぎ | ごぼう ねぎ | さつまいも | | | 29.2 |
| 12 火 | ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 622 | |
| | さばのしおやき | さば | | | | | | | |
| | こまつなともやしのごまあえ | ツナ | | こまつな | もやし | さとう | ごま ごまあぶら | | |
| | とりだんごじる | とうふ とりにく | | にんじん ねぎ | たまねぎ えのきたけ しょうが ねぎ | でんぶん | | | 29.8 |
| 13 水 | ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 659 | |
| | チキンライスのぐ | とりにく | | トマト | たまねぎ グリンピース にんにく | さとう | あぶら | | |
| | たらのハーブやき | たら | | | | | | | |
| | さつまいものクリームシチュー | ベーコン | ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム | にんじん パセリ | たまねぎ コーン エリンギ | さつまいも こむぎこ | バター あぶら | | 29.1 |
| 14 木 | むぎごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ おおむぎ | | 586 | |
| | いわしのうめに | いわし | | しそ | うめ | さとう でんぶん | | | |
| | やさいのごますあえ | | | こまつな にんじん | キャベツ コーン | さとう | ごま | | |
| | かきたまじる | とりにく たまご とうふ かまぼこ | | にんじん ねぎ | たまねぎ ほししいたけ ねぎ | でんぶん | | | 27.2 |
| 15 金 | ごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 681 | |
| | あいちのやさしいりはるまき | とりにく | | にんじん | キャベツ れんこん | こむぎこ | あぶら ごまあぶら だいずあぶら | | |
| | マーボーどうふ | とうふ ふたにく みそ | | にんじん ねぎ | たまねぎ しょうが にんにく ねぎ | さとう でんぶん | あぶら ごまあぶら | | |
| | きりほしだいこんのちゅうかサラダ | ツナ | | にんじん | きりほしだいこん きゅうり | さとう | ごま ごまあぶら | | 26.9 |
| 18 月 | むぎごはん ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | | こめ おおむぎ | | 656 | |
| | キャベツいりメンチカツ | ぎゅうにく ふたにく | | | キャベツ たまねぎ | パンこ こむぎこ でんぶん | だいずあぶら あぶら | | |
| | にくじゃが | ふたにく さつまあげ | | にんじん | たまねぎ グリンピース こんにゃく | じゃがいも さとう | あぶら | | |
| | みかん | | | | みかん | | | | 22.7 |

★つぎのページへつづきます。

| 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) |
| 19 火 | ごはん ぎゆうにゆう | | ぎゆうにゆう | | | こめ | | 580 |
| | れんこん入りハンバーグのおろしだれかけ | ぶたにく とりにく ぎゆうにく |  | | だいこん れんこん たまねぎ | パン さとう でんぶん | | |
| | うずらたまご入りみそおでん | うずらたまご みそ さつまボール なまあげ | | にんじん | だいこん こんにやく | さといも さとう | | |
| | エリンギとこまつなのあえもの | | | こまつな | エリンギ はくさい | さとう | | |
| | | じちのしゆんをあじわう がっこうぎゆうしよくのひ | | | | | | |
| 20 水 | ソフトめん ぎゆうにゆう | | ぎゆうにゆう | | | ソフトめん | | 741 |
| | 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 | ほししいたけ ねぎ | | | |
| | ミニきなこあげパン | きなこ | | | | パン さとう | あぶら | |
| | ツナサラダ | ツナ | | | キャベツ きゅうり コーン | | ノンエッグマヨネーズ | |
| 21 木 | ごはん ぎゆうにゆう | | ぎゆうにゆう | | | こめ | | 602 |
| | 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 とりにく みそ | ひじき | にんじん | しょうが | さとう でんぶん | | |
| | ちくぜんに | とりにく ちくわ | | にんじん さやいんげん | たけのこ れんこん ごぼう ほししいたけ こんにやく | さとう | あぶら | |
| | せんぎりたくあん | | | | だいこん | | | |
| 22 金 | むぎごはん ぎゆうにゆう | | ぎゆうにゆう | | | こめ おおむぎ | | 618 |
| | こめこのカレーライス | ぶたにく | だっしふんにゆう | にんじん | たまねぎ グリンピース | じゃがいも | あぶら | |
| | オムレツ | たまご | | | | さとう でんぶん | だいでずあぶら | |
| | りんご | | | | りんご | | | |
| 26 火 | むぎごはん ぎゆうにゆう | | ぎゆうにゆう | | | こめ おおむぎ | | 600 |
| | けんさんおからとだいでずの しゆうまい 2こ | ぶたにく おから だいでず | | | たまねぎ | こむぎこ でんぶん | | |
| | ピビンバ | ぶたにく | | にんじん こまつな | にんにく もやし | さとう | ごまあぶら | |
| | ちゅうかスープ | ぶたにく | | にんじん ねぎ | たけのこ はくさい ほししいたけ ねぎ | | | |
| ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | 28.1 | |
| 27 水 | ミルクロールパン ぎゆうにゆう | | ぎゆうにゆう | | | パン | | 626 |
| | だいでずいりナゲット 2こ | とりにく だいでず | | にんじん | | でんぶん | あぶら | |
| | ごぼうサラダ | ツナ | | | ごぼう キャベツ きゅうり コーン | | ごまドレッシング | |
| | こめこマカロニいり ミネストローネ | ベーコン | | にんじん トマト パセリ | たまねぎ | こめこマカロニ | | |
| 28 木 | ごはん ぎゆうにゆう | | ぎゆうにゆう | | | こめ | | 688 |
| | あつやきたまご | たまご | | | | さとう | だいでずあぶら | |
| | なまあげのうまに | なまあげ とりにく | | にんじん | たまねぎ たけのこ しょうが グリンピース ほししいたけ | さとう でんぶん | | |
| | ごもくきんびら | とりにく | | にんじん | ごぼう こんにやく | さとう | ごま ごまあぶら | |
| 29 金 | ごはん ぎゆうにゆう | | ぎゆうにゆう | | | こめ | | 577 |
| | にくひじきごはんのぐ | ぶたにく とりにく | ひじき | | グリンピース にんにく | さとう | | |
| | さわらのやさいあんかけ | さわら | | にんじん | しょうが | さとう でんぶん | | |
| | ぶたじる | ぶたにく とうふ みそ | | にんじん ねぎ | だいこん ねぎ | さといも | | |

11月19日(火)

※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。

「地元の旬を味わう学校給食の日」

ごはん

愛知県産のお米「あいちのかおり」です。



牛乳

知多半島産の牛乳です。



地場産物を取り入れよう！

「いいともあいち運動」は、地元や愛知県産の食べ物を支えようという取組です。
愛知県産の食べ物に付いている「あいまる」マークをお店で探してみましょう！
知多市の学校給食にも地元の食べ物を多く使っています。



れんこん入りハンバーグのおろしだれかけ

愛西市でとれたれんこんが入ったハンバーグです。れんこんは、秋から冬に旬をむかえ、愛西市を含む尾張西部地方を中心に栽培されています。



同じように、冬が旬の大根を使ったソースがかかっています。

うずら卵入りみそおでん

愛知県のうずら卵の産出額は全国1位です。豊橋市を中心に愛知県全体で、約265万羽のうずらが飼育されています(令和5年)。



エリンギと青菜のあえもの

小松菜は一年を通して知多市産を使用しています。1年中とれますが、旬は冬です。



今月の愛知県産の食材

