



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

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	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)	
1	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		819
		ハンバーグの和風ソースかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん	大豆油	
		キャベツの赤じそあえ			しそ	キャベツ			
		高野豆腐の卵とじ煮	卵 鶏肉 高野豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		
		野菜ふりかけ	かつおぶし		広島菜 京菜 大根葉 しそ かぼちゃ にんじん		砂糖		
5	火	白飯 牛乳		牛乳			米		750
		ちくわの黒ごま揚げ 2個	ちくわ				小麦粉	ごま 油	
		野菜とささみのあえもの	鶏肉		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖		
		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			
		蒲郡みかんプチゼリー				みかん果汁	砂糖		
6	水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		913
		肉みそかけ	豚肉 鶏肉 油揚げ さつまあげ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぷん	油	
		さつまいもコロッケ					さつまいも パン粉 小麦粉	油	
		小松菜のあえもの			小松菜	もやし	砂糖		
7	木	白飯 牛乳		牛乳			米		788
		子持ちししゃもフライの レモンソースかけ 2個	ししゃも			レモン果汁	パン粉 小麦粉 でんぷん 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	
		けんちん汁	豚肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	でんぷん	ごま油	
8	金	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		840
		焼きフランクフルト	豚肉				でんぷん		
		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	
		大根サラダ	ツナ			大根 きゅうり コーン		ドレッシング	
11	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		787
		揚げ五目豆腐	豆腐 たら	ひじき	にんじん ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉	大豆油 油	
		磯香あえ		のり	小松菜	エリンギ はくさい	砂糖		
		さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ	さつまいも		
12	火	白飯 牛乳		牛乳			米		792
		さばの塩焼き	さば						
		小松菜ともやしのごまあえ	ツナ		小松菜	もやし	砂糖	ごま ごま油	
		鶏団子汁	豆腐 鶏肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ しょうが ねぎ	でんぷん		
13	水	白飯 牛乳		牛乳			米		819
		チキンライスの具	鶏肉		トマト	玉ねぎ グリンピース にんにく	砂糖	油	
		たらのハーブ焼き	たら						
		さつまいものクリームシチュー	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン エリンギ	さつまいも 小麦粉	バター 油	
14	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		747
		いわしの梅煮	いわし		しそ	梅	砂糖 でんぷん		
		野菜のごま酢あえ			小松菜 にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ごま	
		かきたま汁	鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	でんぷん		
15	金	白飯 牛乳		牛乳			米		849
		愛知の野菜入り春巻き	鶏肉		にんじん	キャベツ れんこん	小麦粉	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 にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん	油 ごま油	
		切り干し大根の中華サラダ	ツナ		にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
18	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		816
		キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん	大豆油 油	
		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	
		みかん				みかん			

★次のページへ続きます。

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	たんばく質 (g)
19 火	白飯 牛乳		牛乳			米		720
	れんこん入りハンバーグのおろしだれかけ	豚肉 鶏肉 牛肉			大根 れんこん 玉ねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん		
	うずら卵入りみそおでん	うずら卵 さつまボール 生揚げ みそ	地元の旬を味わう学校給食の日	にんじん	大根 こんにゃく	さといも 砂糖		28.1
	エリンギと小松菜のあえもの			小松菜	エリンギ はくさい	砂糖		
20 水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		921
	和風かけ汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	干しいたけ ねぎ			
	ミニきな粉揚げパン	きな粉				パン 砂糖	油	37.0
	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	白飯 牛乳		牛乳			米		766
	けんちんしのだの肉みそかけ	豆腐 油揚げ たら 豚肉 鶏肉 みそ	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖 でんぷん		
	筑前煮	鶏肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	たけのこ れんこん ごぼう 干しいたけ こんにゃく	砂糖	油	37.5
	せん切りたくあん				大根			
22 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		806
	米粉のカレーライス	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	
	オムレツ	卵				砂糖 でんぷん	大豆油	
	りんご				りんご			29.2
26 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		766
	県産おからと大豆のしゅうまい 3個	豚肉 おから 大豆			玉ねぎ	小麦粉 でんぷん		
	ピビンバ	豚肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし	砂糖	ごま油	
	中華スープ	豚肉		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい 干しいたけ ねぎ			33.8
27 水	ヨーグルト		ヨーグルト					
	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		765
	大豆入りナゲット 2個	鶏肉 大豆		にんじん		でんぷん	油	
	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	31.0
28 木	米粉マカロニ入りミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ	米粉マカロニ		
	白飯 牛乳		牛乳			米		860
	厚焼き卵	卵				砂糖	大豆油	
	生揚げのうま煮	生揚げ 鶏肉		にんじん	玉ねぎ たけのこ しょうが グリンピース 干しいたけ	砂糖 でんぷん		41.1
29 金	五目きんぴら	鶏肉		にんじん	ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま ごま油	
	白飯 牛乳		牛乳			米		742
	肉ひじきごはんの具	豚肉 鶏肉	ひじき		グリンピース にんにく	砂糖		
	さわらの野菜あんかけ	さわら		にんじん	しょうが	砂糖 でんぷん		37.4
豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 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」

地場産物を取り入れよう！



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。



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


米


牛乳


卵


小松菜


れんこん


きゅうり


キャベツ


さつまいも


はくさい


だいこん


みかん


うずら卵

しっかりとよくかんで
たべましょう！

