

令和8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	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
			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	
2	月	ミルクロールパン　ぎゅうにゅう		牛乳			パン		697
		だいずいりナゲット　2こ	とり肉　大豆		にんじん		でんぷん	油	
		くりときのこ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　しめじ　エリンギ　コーン	小麦粉	栗　バター　油	28.9
		だいこんサラダ	ツナ			大根　きゅうり		ドレッシング	
4	水	ごはん　ぎゅうにゅう		牛乳			米		629
		いわしのうめに	いわし			うめ	砂糖		
		おやこに	卵　とり肉　かまぼこ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　干ししいたけ　ねぎ	砂糖　でんぷん		
		はくさいのこんぶあえ		こんぶ		はくさい			29.8
		キャンディーチーズ　2こ		チーズ					
5	木	ごはん　ぎゅうにゅう		牛乳			米		597
		さばのぎんがみやき	さば　みそ				米粉　砂糖		
		こまつなともやしのごまあえ	ツナ		小松菜	もやし	砂糖	ごま	30.3
		けんちんじる	とり肉　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	
6	金	ごはん　ぎゅうにゅう		牛乳			米		625
		にくひじきごはんのぐ	ぶた肉　とり肉	ひじき		グリンピース　にんにく	砂糖		
		さつまいもコロッケ	大豆粉				さつまいも　小麦粉　パン粉	油	
		ごじる	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			23.4
9	月	むぎごはん　ぎゅうにゅう		牛乳			米　大麦		680
		こめこのカレーライス	ぶた肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ　グリンピース	じゃがいも	油	
		やきウインナー　2ほん	ウインナー						24.4
		りんご				りんご			
10	火	ごはん　ぎゅうにゅう		牛乳			米		605
		さんまのみぞれに	さんま			大根	砂糖		
		やさいのおかかあえ	かつおぶし		小松菜	はくさい	砂糖		
		きのこいりぶたじる	ぶた肉　豆腐　みそ		にんじん　ねぎ	大根　しめじ　えのきたけ　ねぎ	さといも		27.6
		ヨーグルト		ヨーグルト					
11	水	むぎごはん　ぎゅうにゅう		牛乳			米　大麦		627
		あじフリッター　2こ	あじ	アオサ			小麦粉　でんぷん　米粉	大豆油　油	
		ビビンバ	ぶた肉		にんじん　小松菜	にんにく　もやし	砂糖	ごま油	28.9
		はっぽうたん	ぶた肉　いか　えび		にんじん　ねぎ	たけのこ　はくさい　干ししいたけ　ねぎ	砂糖　でんぷん	油	
12	木	ロールパン　ぎゅうにゅう		牛乳			パン		641
		オムレツのきのこソースかけ	卵			しめじ　エリンギ	砂糖　でんぷん	大豆油	
		ポトフ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ　かぶ　はくさい			25.2
		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	
13	金	ソフトめん　ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		645
		ミートソースかけ	ぶた肉		にんじん　トマト	玉ねぎ　グリンピース	小麦粉	バター　油	
		たらのハーブやき	たら						31.4
		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		ごまドレッシング	
16	月	くろロールパン　ぎゅうにゅう		牛乳			パン		671
		こめこチキンカツ	とり肉				米パン粉　じゃがいも	油	
		ポークビーンズ	大豆　ぶた肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも　砂糖	油	30.4
		みかんゼリーいりポンチ				パインアップル　みかんゼリー	ナタデココ		
17	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう		牛乳			米　大麦		595
		おからとだいずのしゅうまい　2こ	ぶた肉　おから　大豆			玉ねぎ	でんぷん　小麦粉		
		マーボーどうふ	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　でんぷん	油　ごま油	27.0
		やさいのナムル			小松菜	もやし	砂糖	ごま油　ごま	
18	水	ごはん　ぎゅうにゅう		牛乳			米		643
		さばのしおやき	さば						
		きりぼしだいこんのソースに	ぶた肉　ちくわ	あおのり	にんじん	切り干し大根　キャベツ　しょうが		油	32.0
		とうふとゆばのすましじる	豆腐　湯葉　かまぼこ		小松菜	玉ねぎ　えのきたけ			

※つぎのページにつづきます。

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	たんぱく質（g）
			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	
19	木	ごはん　ぎゅうにゅう		牛乳			米		609
		れんこんいりハンバーグのたれかけ	ぶた肉　とり肉　牛肉			れんこん　玉ねぎ	小麦粉　パン粉 砂糖　でんぷん		
		うずらたまごいりにみそ	うずら卵　さつまボール 生揚げ　みそ		にんじん　さやいんげん	大根	さといも　砂糖		
		やさいとツナのあえもの	ツナ		小松菜　にんじん	キャベツ	砂糖		26.7
		あじつけのり		のり					
20	金	ごはん　ぎゅうにゅう		牛乳			米		595
		けんちんしのだのにくみそかけ	ぶた肉　とり肉　みそ 油揚げ　豆腐　たら	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖　でんぷん		
		やさいのごまずあえ			小松菜　にんじん	キャベツ　コーン	砂糖	ごま	24.2
		みだくさんじる	ぶた肉　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		
25	水	ごはん　ぎゅうにゅう		牛乳			米		608
		ごもくいりこんさいコロッケ			にんじん	れんこん　切り干し大根 ごぼう	じゃがいも　米粉 米粉パン粉	油	
		じゃがいものそぼろに	ぶた肉　さつまあげ		にんじん	玉ねぎ　たけのこ　しょうが グリンピース　干ししいたけ	じゃがいも　砂糖 でんぷん	油	
		キャベツのあかじそあえ			しそ	キャベツ			24.2
		かんそうこざかな		かたくちいわし					
26	木	ロールパン　ぎゅうにゅう		牛乳			パン		683
		チキンハムステーキ	とり肉　ぶた肉				でんぷん		
		はくさいのクリームに	とり肉	牛乳　生クリーム	にんじん	玉ねぎ　はくさい　コーン	じゃがいも　小麦粉	バター　油	27.7
		まめまめサラダ	大豆			キャベツ　えだまめ　きゅうり		ドレッシング	
27	金	ソフトめん　ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		646
		わふうかけじる	とり肉　かまぼこ　油揚げ		にんじん　ねぎ	はくさい　干ししいたけ　ねぎ			
		やさいとたくあんのごまあえ			にんじん	キャベツ　大根		ごま	26.1
		ミニきなこあげパン	きな粉				パン　砂糖	油	
30	月	わかめごはん　ぎゅうにゅう		牛乳　わかめ			米		623
		れんこんサンドフライ	とり肉			れんこん　干ししいたけ 玉ねぎ	パン粉　でんぷん　小麦粉	油	
		ぶたにくとだいこんのにもの	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	油	24.9
		みかん				みかん			

※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。

はしを上手に使って、きれいに食べよう

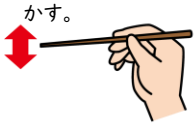


正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「1」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



④上のはしだけを動かして、はし先を開いたり閉じたりする。



下のはしは動かしません。

まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。

ご飯や汁物が入っているお わんを持ち、姿勢よく食べましょう。



食べ物が口に入っているときは、口を閉じましょう。



みんなが楽しくなる話を心がけましょう。



11月19日（木）は、「地元の旬を味わう学校給食の日」です！

★白飯

給食で使用しているお米は、全て愛知県産です。

★牛乳

常滑市産です。

★れんこん入りハンバーグのたれかけ

愛知県産のれんこんが使われています。

★うずら卵入り煮みそ

愛知県の郷土料理です。

★野菜とツナのあえもの

知多市産の小松菜を使用します。

★味付けのり

愛知県でとれたものです。

今月の愛知県産の食材


米



牛乳


大豆


卵


キャベツ


うずら卵


パセリ


れんこん


のり


きゅうり


小松菜


白菜