

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　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	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　牛乳		牛乳			パン		885
		大豆入りナゲット　3個	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	36.4
		大根サラダ	ツナ			大根　きゅうり		ドレッシング	
4	水	白飯　牛乳		牛乳			米		793
		いわしの梅煮	いわし			うめ	砂糖		
		親子煮	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		
		白菜の昆布あえ		こんぶ		はくさい			35.0
		キャンディーチーズ　2個		チーズ					
5	木	白飯　牛乳		牛乳			米		754
		さばの銀紙焼き	さば　みそ				米粉　砂糖		
		小松菜ともやしのごまあえ	ツナ		小松菜	もやし	砂糖	ごま	35.9
		けんちん汁	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	白飯　牛乳		牛乳			米		786
		肉ひじきごはんの具	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	
		呉汁	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			27.6
9	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		885
		米粉のカレーライス	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	
		焼きウインナー　3本	ウインナー						30.6
		りんご				りんご			
10	火	白飯　牛乳		牛乳			米		759
		さんまのみぞれ煮	さんま			大根	砂糖		
		野菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜	はくさい	砂糖		
		きのこ入り豚汁	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		32.8
		ヨーグルト		ヨーグルト					
11	水	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		830
		あじフリッター　3個	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	35.4
		八宝湯	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　牛乳		牛乳			パン		795
		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			30.3
		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　牛乳		牛乳			ソフトめん		834
		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	
		たらのハーブ焼き	たら						39.8
		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　牛乳		牛乳			パン		833
		米粉チキンカツ	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	36.8
		みかんゼリー入りポンチ				パインアップル　みかんゼリー	ナタデココ		
17	火	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		769
		おからと大豆のしゅうまい　3個	ぶた肉　おから　大豆			玉ねぎ	でんぷん　小麦粉		
		マーボー豆腐	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	32.9
		野菜のナムル			小松菜	もやし	砂糖	ごま油　ごま	
18	水	白飯　牛乳		牛乳			米		766
		さばの塩焼き	さば						
		切り干し大根のソース煮	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	37.7
		豆腐とゆばのすまし汁	豆腐　湯葉　かまぼこ		小松菜	玉ねぎ　えのきたけ			

※次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	白飯　牛乳		牛乳			米		766
		れんこん入りハンバーグのたれかけ	ぶた肉　とり肉　牛肉	 食育の日		れんこん　玉ねぎ	小麦粉　パン粉 砂糖　でんぷん		
		うずら卵入り煮みそ	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		
		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		31.6
		味付けのり		のり					
20	金	白飯　牛乳		牛乳			米		759
		けんちんしのだの肉みそかけ	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		
		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	28.9
		実だくさん汁	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	白飯　牛乳		牛乳			米		765
		五目入り根菜コロッケ			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煮	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	
		キャベツの赤じそあえ			しそ	キャベツ			28.1
		乾燥小魚		かたくちいわし					
26	木	ロールパン　牛乳		牛乳			パン		851
		チキンハムステーキ	とり肉　ぶた肉				でんぷん		
		白菜のクリーム煮	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	33.7
		豆まめサラダ	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　牛乳		牛乳			ソフトめん		815
		和風かけ汁	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			
		野菜とたくあんのごまあえ			にんじん	キャベツ　大根		ごま	32.0
		ミニきな粉揚げパン	きな粉				パン　砂糖	油	
30	月	わかめごはん　牛乳		牛乳　わかめ			米		812
		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	
		ぶた肉と大根の煮物	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	30.5
		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。

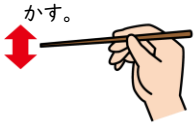
はしを上手に使って、きれいに食べよう

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。



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