

令和6年 11月分給食献立表

岡崎市東部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立日	除去対応献立	献立名	⑤ おもにエネルギーになる食品	⑥ おもに体をつくる食品	⑦ おもに体の調子を整える食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ
1/金			ごはん だいずとりにくのみそに あつやきたまご こまつなごまあえ しそふりかけ	ごめ こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう とりにく、 だいず 、 みそ たまご	しょうが、にんじん、だいこん、さやいんげん こまつな、 はくさい しそ	594 26.7	
5/火			ごはん にくだんごのインドに ごぼうとえだまめのサラダ(わふうクリームドレッシング) りんご	ごめ じゃがいも、さとう、ハヤシルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう にくだんご まぐろ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん ごぼう、えだまめ りんご	645 21.2	
6/水			ごはん こうや豆腐のたまごとし なっとう ブロッコリーのドレッシングあえ(こうみドレッシング) クロッセルパン	ごめ さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、こうや豆腐、たまご なっとう	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 はくさい 、さやいんげん ブロッコリー	620 30.0	
7/木			ごはん パンクキンスープ オムレツ コールスローサラダ(コールスロドレッシング)	ごめ バター、じゃがいも、ホワイトルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、スキムミルク、ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、パセリ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	654 24.8	
8/金			ごはん ふゆやさいとぶたにくのちゅうかに にくだんごのあまずあん(2) もやしときゅうりのあえもの	ごめ ごまあぶら、さとう、でんぶん さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまあげ とりにく	にんにく、しょうが、にんじん、だいこん、 はくさい 、こまつな たまねぎ もやし 、きゅうり	576 23.3	
11/月	■		ごはん だんごじる さばのしおやき ちくわのぎんびら	ごめ さとも、ごめだんご さとう	ぎゅうにゅう とりにく、みそ さば ちくわ	にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ ごぼう、にんじん	661 27.0	今月の旅する給食は中国地方です。
12/火	★		ごはん カレーシチュー ハンバーグ かんでんサラダ(やさしいっぱいドレッシング)	ごめ じゃがいも、カレールウ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、ぶたにく かんでん	にんじん、たまねぎ たまねぎ にんじん、とうもろこし、キャベツ、きゅうり	649 21.8	大樹寺小学校のリクエストランチです。
13/水			ごはん キムチスープに はるまき くきわかめのちゅうかいため	ごめ なたねあぶら、はるまきのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ、あさり、とうふ ぶたにく くきわかめ、ちりめんじゃこ	だいこん、はくさい、しめじ、はくさいキムチ、にら にんじん、もやし、キャベツ にんじん	593 20.6	
14/木	◎		ごはん かみかみどん (ごはん、かみかみどんのぐ) とりだんごじる みかん	ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりだんご、とうふ	ごぼう、にんじん、れんこん、エリンギ、メンマ にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ みかん	585 23.9	かみかみ井は今月のかみかみ献立です。具をごはんののせて、かみかみ井にして食べましょう。
15/金			ごはん おやこなんばんうどん (しらたまうどん、おやこなんばんうどんのつゆ) くりコロッケ こんさいとひじきのピリからいため	ごめ しらたまうどん でんぶん なたねあぶら、じゃがいも、パンこ、こむぎこ、くり なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、かまぼこ、たまご ひじき、ベーコン	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ ごぼう、れんこん、にんじん、とうもろこし、にんにく	647 25.5	
18/月			ごはん はちはいじる あげどりのあまからだれ やさしいしおこうじいため	ごめ こんにゃく、でんぶん でんぶん、なたねあぶら、さとう	ぎゅうにゅう ちくわ、とうふ とりにく ベーコン	にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ にんにく にんじん、キャベツ、 もやし	593 22.7	
19/火	◇		ごはん むらさきむぎごはん なめこのみそしる いわしのしょうがに たくあんあえ	ごめ、 むらさきむぎ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ、 みそ いわし	にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ しょうが キャベツ、たくあんづけ	579 22.3	
20/水			ごはん けんちんじる ミンチカツ(ソース) れんこんのうめおかかあえ	ごめ ごまあぶら なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく、とうふ、あぶらあげ ぶたにく かつおぶし	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ねぎ たまねぎ れんこん、うめ	610 23.2	
21/木			ごはん むらさきむぎのケチャップミネストローネ ハムとチーズのはさみあげ だいこんサラダ(フレンチドレッシング)	ごめ オリーブオイル、 むらさきむぎ なたねあぶら、パンこ、こむぎこ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム、チーズ まぐろ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう だいこん、きゅうり	680 28.9	
22/金			ごはん ぶたにくとやさしいしょうがに ごぼういりつくね(2) おひたし	ごめ じゃがいも、こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、ほんべん とりにく かつおぶし	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん ごぼう、たまねぎ ほうれんそう、 もやし	598 24.3	
25/月			ごはん かんとくに あじフライ キャベツのおおじそあえ	ごめ こんにゃく、さとう なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく、こんぶ、ちくわ、なまあげ あじ	にんじん、だいこん キャベツ、しそ	590 24.1	関東煮の作り方は下記の二次元コードから確認できます。
26/火			ごはん わかめごはん なまあげとはくさいのみそしる レバーとさつまいものごまがらめ みかん	ごめ なたねあぶら、でんぶん、さつまいも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう わかめ、ぎゅうにゅう なまあげ、みそ とりレバー	えのきたけ、はくさい、ねぎ みかん	630 20.3	
27/水	★		ごはん わかめスープ ビビンバ(にく) ビビンバ(やさい) *いちごクレープ	ごめ さとう ごま、ごまあぶら いちごクレープ	ぎゅうにゅう とうふ、わかめ ぶたにく、たまご	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、 はくさい にんにく、しいたけ ほうれんそう、 もやし	623 24.9	美川中学校のリクエストランチです。具をごはんののせて、ビビンバにして食べましょう。
28/木			ごはん のつべい れんこんのはさみあげ キャベツともやしのなめたけあえ	ごめ さとも、こんにゃく、でんぶん なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ とりにく	にんじん、だいこん、れんこん、ねぎ れんこん キャベツ、 もやし 、えのきたけ	626 25.3	
29/金			ごはん マーボー豆腐 コーンしゅうまい(2) ぎりぼしだいこんのちゅうかに	ごめ さとう、でんぶん、ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、 みそ 、とうふ たら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ とうもろこし、たまねぎ ぎりぼしだいこん、にんじん、メンマ、さやいんげん	628 23.9	
★ リクエストランチ ◎ かみかみ献立 ■ 旅する給食 ◇ 秋を味わう学校給食の日 ■■■ 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送 ㊟ 卵除去対応献立 ㊞ 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。) 材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。 岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツを使用していません。							619 24.2	給食回数 20回

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

た もの しよくたく とど 食べ物 が 食卓 に 届くまで ~11月23日は勤労感謝の日~

みな まいにち た しよくし せいさんしや うんそうぎやうしや おお
 皆さんが毎日食べている食事は、生産者や運送業者など、多く
 の人の働きによって、食卓まで届けられています。食事を支える
 ひとたちに感謝の心をこめて、「いただきます」や「ごちそうさま」の
 挨拶をし、食べ物を大切にいただくとよいですね。

こんげつ さくねんと がっこうきゆういよく
 今月は、昨年度の学校給食メニュー
 コンクールで最優秀賞に選ばれた、上
 地小学校5年の久野航也さん(学年は
 受賞当時)が考えた「むらさき麦のケチ
 ャップミネストローネ」が登場します。

今日の
おすすめレシピ

かんどうに
関東煮

ごちそう
↓↓↓

