

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

中学校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	献立名	①主に体の組織をつくる食品			②主に体の調子を整える食品		③主にエネルギーになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お知らせ
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	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			
1/金			ごはん 大豆ととり肉のみそ煮 厚焼き卵 小松菜のごま和え しそふりかけ	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、大根	米 こんにゃく、砂糖	砂糖	ごま	761 32.6	
5/火			ごはん 肉団子のインド煮 ごぼうと枝豆のサラダ(和風クリームドレッシング) りんご	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ ごぼう、枝豆 りんご	米 じゃが芋、砂糖		ハヤシルウ ドレッシング	799 25.2	
6/水		卵	ごはん 高野豆腐の卵とじ 納豆 ブロッコリーのドレッシング和え(香味ドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ、しいたけ、白菜	米 砂糖		ドレッシング	758 34.0	
7/木		卵	クロスロールパン パンブキンスープ オムレツ コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん、かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ	パン じゃが芋		バター、ホワイルウ ドレッシング	799 30.1	
8/金			ごはん 冬野菜と豚肉の中華煮 肉団子の甘酢あん(3) もやしときゅうりの和え物	牛乳	牛乳	にんじん、小松菜	にんにく、しょうが、大根、白菜 玉ねぎ もやし、きゅうり	米 砂糖、でん粉		ごま油	738 28.6	
11/月	■		ごはん だんご汁 さばの塩焼き ちくわのきんぴら	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	大根、しめじ	米 里芋、米粉団子			826 32.0	今月の旅する給食は中国地方です。
12/火	★	卵	ごはん カレーシチュー ハンバーグ 寒天サラダ(野菜いっぱいドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ 玉ねぎ どうもろこし、キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋		カレールウ ドレッシング	830 27.8	大樹寺小学校のリクエストランチです。
13/水			ごはん キムチスープ煮 春巻き 茎わかめの中華いため	牛乳	牛乳	にら にんじん	大根、白菜、しめじ、白菜キムチ もやし、キャベツ	米		春巻きの皮 菜種油 ごま油	745 24.7	
14/木	◎		かみかみ丼 (ごはん、かみかみ丼の具) とり団子汁 みかん	牛乳	牛乳	にんじん	ごぼう、れんこん、エリンギ、メンマ 大根、えのきたけ みかん	米 砂糖、でん粉		ごま油	754 30.0	かみかみ丼は今月のかみかみ献立です。具をごはんにのせて、かみかみ丼にして食べましょう。
15/金		卵	親子南蛮うどん (白玉うどん、親子南蛮うどんのつゆ) 栗コロッケ 根菜とひじきのピリ辛いため	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ	米 白玉うどん でん粉			792 29.9	
18/月			ごはん 八杯汁 揚げどりの甘辛だれ 野菜の塩こうじいため	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	大根、白菜 にんにく キャベツ、もやし	米 こんにゃく、でん粉 でん粉、砂糖		菜種油	747 27.1	
19/火	◇		むらさき麦ごはん なめこのみそ汁 いわしのしょうが煮 たくあん和え	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、なめこ しょうが キャベツ、たくあん漬け	米、むらさき麦 じゃが芋		ごま	738 27.1	
20/水			ごはん けんちん汁 ミンチカツ(ソース) れんこんの梅おかか和え かつお節	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ 玉ねぎ	しいたけ、大根、ごぼう れんこん、梅	米		ごま油 菜種油	806 27.5	
21/木			ミルクロールパン むらさき麦のケチャップミネストローネ ハムとチーズのはさみ揚げ 大根サラダ(フレンチドレッシング)	牛乳	牛乳	にんじん、ほうれん草	玉ねぎ	米 むらさき麦		オリーブオイル 菜種油 ドレッシング	841 35.0	
22/金			ごはん 豚肉と野菜のしょうが煮 れんこんのはさみ揚げ おひたし	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	しょうが、玉ねぎ れんこん ほうれん草	米 じゃが芋、こんにゃく、砂糖 パン粉、小麦粉		菜種油	804 29.6	
25/月			ごはん 関東煮 あじフライ キャベツの青じそ和え	牛乳	牛乳	にんじん	大根 キャベツ	米 こんにゃく、砂糖 パン粉、小麦粉		菜種油	766 32.2	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			わかめごはん 生揚げと白菜のみそ汁 レバーとさつま芋のごまがらめ みかん	牛乳	牛乳	ねぎ	えのきたけ、白菜 みかん	米		でん粉、さつま芋、砂糖 菜種油、ごま	786 24.6	
27/水	★		ごはん わかめスープ ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜) *いちごクレープ	牛乳	牛乳	ほうれん草	どうもろこし、メンマ、えのきたけ、白菜 にんにく、しいたけ もやし	米 砂糖		ごま、ごま油	759 29.3	美川中学校のリクエストランチです。具をごはんにのせて、ビビンバにして食べましょう。
28/木			ごはん のっぺい ごぼう入りつくね(3) キャベツともやしのなめたけ和え	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	大根、れんこん ごぼう、玉ねぎ キャベツ、もやし、えのきたけ	米 里芋、こんにゃく、でん粉			770 31.3	
29/金			ごはん マーボー豆腐 コーンしゅうまい(3) 切り干し大根の中華煮	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ どうもろこし、玉ねぎ 切り干し大根、メンマ	米 砂糖、でん粉		ごま油 しゅうまいの皮 ごま油	803 29.2	
<p>★ 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</p> <p>* 業者配送 卵 除去対応献立 乳 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。)</p> <p>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。</p> <p>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。</p>												
<p>平均 781 給食回数 20回</p> <p>29.4</p>												

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。

食べ物が食卓に届くまで ～11月23日は勤労感謝の日～

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
人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。



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
くのごうや
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

関東煮

こちらから