

令和6年 11月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校

実施日	献立名	⑤ おもにエネルギーになる食品	④ おもに体をつくる食品	③ 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 かんとうに 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。
6/水	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。 具をごはんのせて、 かみかみ井にして 食べましょう。
7/木	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	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	
8/金	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	679 24.1	大樹寺小学校のリク エストランチです。
11/月	ごはん だんごじる さばのしおやき ちくわのきんぴら	ごめ さといも、 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	628 25.2	今月の旅する給食は 中国地方です。
12/火	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	
13/水	クロスロールパン 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)	パン 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	710 28.6	
14/木	ごはん マーボー豆腐 コーンしゅうまい(2) き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 きりぼしだいこん 、 にんじん 、 メンマ 、 さやいんげん	628 23.9	
15/金	ごはん こうや豆腐のたまごとし れんこんのはさみあげ おひたし	ごめ 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、 こうや 豆腐、 たまご とりにく かつおぶし	にんじん、 たまねぎ 、 しいたけ 、 はくさい 、 さやいんげん れんこん ほうれんそう 、 もやし	618 27.5	
18/月	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	
19/火	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 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) みかん	ごめ じゃがいも、さとう、 ハヤシル 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 みかん	651 21.7	
21/木	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	
22/金	ミルクロールパン パンプキンスープ 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)	パン 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	624 25.1	
25/月	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 りんご	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 なまあげ、 みそ とりレバー	えのきたけ 、 はくさい 、 ねぎ りんご	621 19.7	
26/火	わかめごはん のっぺい ごぼういりつくね(2) キャベツともやしのなめたけあえ	ごめ さといも、 こんにゃく 、 でんぶん	わかめ、 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 ごぼう 、 たまねぎ キャベツ 、 もやし 、 えのきたけ	602 25.6	
27/水	ごはん わかめスープ ピビンバ(にく) ピビンバ(やさしい) *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 はんにのせて、 ピビンバ にして食べましょう。
28/木	ごはん ぶたにくとやさしいしょうがに 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)	ごめ じゃがいも、 こんにゃく 、 さとう なっとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく、 ほん べん なっとう	しょうが 、 にんじん 、 たまねぎ 、 さやいんげん ブロッコリー	627 26.6	
29/金	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	592 20.9	
★ 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 (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 24.3	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。

食べ物食卓に届くまで ～11月23日は勤労感謝の日～

みなまいにちたしくしせいさんしやうんそうきうしやおあ
 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
 あいさつたものたいせつ
 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 がっこうきうしやく
 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
 じしやうがっこう ねん くのごうや がくねん
 地小学校5年の久野航也さん(学年は
 じゆしやうとうし かんが むぎ
 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」といしやう
 が登場します。

今日の
おすすめレシピ

関東煮
ごちそう
↓↓↓

