

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

中学校

実施日	特別献立の日	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		761	
5/火		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	米 こんにゃく、砂糖 パン粉、小麦粉	菜種油	775 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。
6/水	◎	かみかみ井 (ごはん、かみかみ井の具) 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		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	白玉うどん でん粉	菜種油、栗 菜種油	792 29.9	
8/金	★	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 とうもろこし、キャベツ、きゅうり	米 じゃが芋	カレールー ドレッシング	867 30.2	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		794 30.3	今月の旅する給食は 中国地方です。
12/火		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	
13/水		クロスロールパン 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	むらさき麦 パン粉、小麦粉	オリーブオイル 菜種油	855 33.7	
14/木		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 とうもろこし、玉ねぎ 切り干し大根、メンマ	米 砂糖、でん粉	ごま油	803 29.2	
15/金		ごはん 高野豆腐の卵とじ 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	玉ねぎ、しいたけ、白菜 れんこん	米 パン粉、小麦粉	菜種油	796 33.4	
18/月		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	牛乳	牛乳	にんじん、ねぎ	しいたけ、大根、ごぼう 玉ねぎ	米 パン粉、小麦粉	ごま油 菜種油	806 27.5	
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		738 27.1	
20/水		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) みかん	牛乳	牛乳	にんじん、さやいんげん	玉ねぎ ごぼう、枝豆 みかん	米 じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ ドレッシング	811 25.5	
21/木		ごはん 八杯汁 揚げどりの甘酢だれ 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	
22/金		ミルクロールパン パンピングスープ 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、ホワトルウ ドレッシング	785 31.4	
25/月		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 りんご	牛乳	牛乳	ねぎ	えのきたけ、白菜	米 でん粉、さつま芋、砂糖	菜種油、ごま	777 24.3	
26/火		わかめごはん 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	わかめ、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		774 31.5	
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	とうもろこし、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 豚肉と野菜のしょうが煮 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	しょうが、玉ねぎ	米 じゃが芋、こんにゃく、砂糖	ドレッシング	766 30.2	
29/金		ごはん キムチスープ煮 春巻き 茗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	744 25.0	
<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 (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>									782	給食回数 20回
平均									29.5	

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
くのこうや
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