

# 令和6年 11月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	献立名	おもにエネルギーになる食品	おもに体をつくる食品	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 ぶたにくとやさいのしょうがに 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)	ごはん じゃがいも、こんにゃく、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、はんぺん 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		
5/火		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	ごはん 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、 <b>みそ</b> 、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		
6/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まあげ 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、 <b>むらさきむぎ</b> 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		
7/木	★	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	ごはん 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、 <b>はくさい</b> にんにく、しいたけ ほうれんそう、 <b>もやし</b>	623 24.9	美川中学校のリクエストランチです。具をごはんのせて、ビビンバにして食べましょう。	
8/金		ごはん かんとうに あじフライ キャベツのおおじそあえ	ごはん 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。	
11/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	ごはん 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		
12/火		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	ごはん さつまいも、こんにゃく、でんぶん	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 <b>キャベツ</b> 、 <b>もやし</b> 、えのきたけ	599 25.5		
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	ごはん 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	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		
14/木		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)	パン バター、じゃがいも、ホワイトルウ	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 <b>キャベツ</b> 、きゅうり、とうもろこし	624 25.1		
15/金		ごはん ふゆやさいとぶたにくのちゅうかに にくだんこのあまずあん(2) もやしときゅうりのあえもの	ごはん 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、ごまつな たまねぎ <b>もやし</b> 、きゅうり	576 23.3		
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あえ	ごはん 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	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 しそふりかけ	ごはん じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ、 <b>みそ</b> いわし	にんじん、たまねぎ、なめこ、ねぎ しょうが <b>キャベツ</b> 、たくあんづけ しそ	580 22.4		
20/水	★	ごはん カレーシチュー ハンバーグ かんてんサラダ(やさしいっぱいドレッシング)	ごはん 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 かんてん	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。	
21/木	◎	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	ごはん 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。	
22/金		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	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		
25/月	■	ごはん だんごじる さばのしおやき ちくわのきんぴら	ごはん さつまいも、ごめこだんご 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。	
26/火		わかめごはん だいずとりにくのみそに あつやぎたまご こまつなごまあえ	ごはん こんにゃく、さとう さとう、ごま	ぎゅうにゅう ごま、わかめ 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、 <b>はくさい</b>	596 26.7		
27/水		ごはん はちはいじる あげどりのあまからだれ やさいのしおこうじため	ごはん 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、 <b>もやし</b>	593 22.7		
28/木		ごはん にくだんこのインドに 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	ごはん 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 みかん	651 21.7		
29/金		ごはん こうや豆腐のたまごとし れんこんのはさまあげ おひたし	ごはん 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	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、 <b>もやし</b>	618 27.5		
<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>							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 うんそうきょうしゅ 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 がっこうきょうしゅく  
 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

かんとうに  
関東煮

ごちそう  
↓↓↓↓

