

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

中学校

実施日	特別献立の日	献立名	㊟主に体の組織をつくる食品		㊟主に体の調子を整える食品		㊟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	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
1/金		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	豚肉、はんぺん 納豆	にんじん、さやいんげん ブロッコリー	しょうが、玉ねぎ	米 じゃが芋、こんにゃく、砂糖	油脂・種実 ドレッシング	766 30.2		
5/火		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	豚肉、みそ、豆腐 たら	にんじん、ねぎ にんじん、さやいんげん	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 しゅうまいの皮 砂糖	ごま油 ごま油	803 29.2		
6/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ま揚げ 大根サラダ(フレンチドレッシング)	牛乳	豚肉 ハム まぐろ	にんじん、ほうれん草	玉ねぎ 大根、きゅうり	米 むらさき麦 パン粉、小麦粉	オリーブオイル 菜種油 ドレッシング	855 33.7		
7/木	★	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	豆腐 豚肉、卵	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	いちごクレープ ごま、ごま油	759 29.3	美川中学校のリクエストランチです。具をごはんのせて、ビビンバにして食べましょう。	
8/金		ごはん 関東煮 あじフライ キャベツの青じそ和え	牛乳	とり肉、ちくわ、生揚げ あじ	にんじん しそ	大根 キャベツ	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。	
11/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	生揚げ、みそ とりレバー	ねぎ	えのきたけ、白菜 りんご	米 でん粉、さつま芋、砂糖	菜種油、ごま	777 24.3		
12/火		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	とり肉、生揚げ とり肉	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		
13/水		ごはん キムチスープ煮 春巻き 茎わかめ中華いため	牛乳	豚肉、みそ、あじ、豆腐 豚肉	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		
14/木		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)	牛乳	とり肉 卵	にんじん、かぼちゃ、パセリ	玉ねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし	パン じゃが芋	バター、ホワトルウ ドレッシング	785 31.4		
15/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	豚肉、生揚げ とり肉	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 砂糖	ごま油 ごま油	738 28.6		
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	とり肉、豆腐、油揚げ 豚肉 かつお節	にんじん、ねぎ 玉ねぎ	しいたけ、大根、ごぼう れんこん、梅	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 しそふりかけ	牛乳	豆腐、油揚げ、みそ いわし	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	739 27.2		
20/水	★	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	豚肉 とり肉、豚肉	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。	
21/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	豚肉 とり団子、豆腐	にんじん にんじん、ねぎ	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。具をごはんのせて、かみかみ丼にして食べましょう。	
22/金		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	とり肉、油揚げ、かまぼこ、卵	にんじん、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ	米 白玉うどん でん粉 じゃが芋、パン粉、小麦粉	菜種油、栗 菜種油	792 29.9		
25/月	■	ごはん だんご汁 さばの塩焼き ちくわのきんぴら	牛乳	とり肉、みそ	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。	
26/火		わかめごはん 大豆ととり肉のみそ煮 厚焼き卵 小松菜のごま和え	牛乳	とり肉、大豆、みそ 卵	にんじん、さやいんげん	しょうが、大根	米 こんにゃく、砂糖	ごま	764 32.7		
27/水		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	ちくわ、豆腐 とり肉 ベーコン	にんじん、ねぎ にんじん	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		
28/木		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	肉団子 まぐろ	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		
29/金		ごはん 高野豆腐の卵とじ れんこんのはさま揚げ おひたし	牛乳	とり肉、高野豆腐、卵 とり肉 かつお節	にんじん、さやいんげん ほうれん草	玉ねぎ、しいたけ、白菜 れんこん もやし	米 砂糖 パン粉、小麦粉	菜種油	796 33.4		
<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>									平均	782 29.5	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～

皆さんが毎日食べている食事は、生産者や運送業者など、多くの人のおかげによって、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