

令和6年 11月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	献立名	⑤ おもにエネルギーになる食品	⑥ おもに体をつくる食品	⑦ 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 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	621 24.6	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。
5/火			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	
6/水	卵		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	
7/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	
8/金			ごはん かんとくに 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。
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	661 27.0	今月の旅する給食は中国地方です。
12/火			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	
13/水			ごはん ふゆやさいとぶたにくのちゅうかに にくだんごのあますあん(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	
14/木	★		ごはん カレーシチュー ハンバーグ かんでんサラダ(やさい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	649 21.8	大樹寺小学校のリクエストランチです。
15/金			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 みかん	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 みかん	627 20.2	
18/月	卵		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	
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 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 ペーコン	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	
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 りんご	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 りんご	576 23.0	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。
22/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	590 20.7	
25/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	
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 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 さとう、ごま	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	
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 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	卵		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	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	
★ 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 卵 除去対応献立 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります) 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 24.2	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 しくし せいさんしや うんそうぎやうしや 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
 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 がっこうめいしよく
 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

かんどうに
関東煮
ごちそう
↓↓↓↓

