

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

中学校

実施日	特別献立の日	除去対応献立	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	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 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		とうもろこし、メマ、えのきたけ、白菜 にんにく、しいたけ ほうれん草 もやし	米 砂糖		756		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 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	油脂・種実	811		
6/水	◎		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	菜種油、栗 菜種油	792		
7/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	豚肉、みそ、豆腐 たら	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		
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	大根	米 こんにゃく、砂糖 パン粉、小麦粉	菜種油	775		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 だんご汁 さばの塩焼き ちくわのきんぴら	牛乳	とり肉、みそ さば ちくわ	にんじん、ねぎ	大根、しめじ	米 里芋、米粉団子		826		
12/火			ごはん 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	豚肉 ハム まぐろ	にんじん、ほうれん草	玉ねぎ ごぼう 大根、きゅうり	米 パン むらさき麦 パン粉、小麦粉	オリーブオイル 菜種油	855		
13/水			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	米 砂糖、でん粉	ごま油	738		
14/木	★	◎	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	カレールウ	830		大樹寺小学校のリクエストランチです。
15/金			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 みかん	牛乳	生揚げ、みそ とりレバー	ねぎ	えのきたけ、白菜	米 でん粉、さつま芋、砂糖	菜種油、ごま	790		
18/月	◎		ミルクロールパン パンキンスープ 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	米 じゃが芋	バター、ホワトルウ	785		
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	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		738		
20/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	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		
21/木	◎		かみかみ丼 (ごはん、かみかみ丼の具) とり団子汁 りんご	牛乳	豚肉 とり団子、豆腐	にんじん	ごぼう、れんこん、エリンギ、メマ 大根、えのきたけ りんご	米 砂糖、でん粉	ごま油	738		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 キムチスープ煮 春巻き 茎わかめの中華いため	牛乳	豚肉、みそ、あさり、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	742		
25/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	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		
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	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		774		
27/水			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	とり肉、大豆、みそ 卵	にんじん、さやいんげん	しょうが、大根 小松菜 しそ	米 こんにゃく、砂糖	ごま	761		
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	豚肉、はんぺん 納豆	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	菜種油	766		
29/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	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	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		
★ 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。										平均	781	給食回数 20回
										29.4		

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
くのごうや
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
↓ ↓ ↓ ↓