

令和6年11月 献立表

【今月の目標】
きれいに手を洗おう

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	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	小 中
1 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		608
	しょうがいため	ぶたにく		にんじん あおピーマン	しょうが たまねぎ	さとう		
	ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう		
	こんさいのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ		こまつな にんじん	だいこん ごぼう	さつまいも さといも		
	★リンゴゼリー				りんごかじゅう	さとう		
5 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		615
	ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく	でんぶん さとう	あぶら ごま	
	はるさめのちゅうかあえ	ハム			キャベツ きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	
	ピリからスープ	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	はくさい きムチ だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ	でんぶん	ごまあぶら	
6 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		623
	★いわしのうめに	いわし			うめ	さとう		
	ささみともやしのあえもの	とりにく		こまつな	もやし	さとう		
	なまあげのふきよせに	なまあげ とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ たけのこ しいたけ しょうが	さとう くり でんぶん		
7 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		615
	マーボどうふ	ぶたにく とうふ みそ だいたい		にんじん ねぎ	ねぎ たまねぎ しょうが しいたけ にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	
	かいそうサラダ	とりにく	とさかのり わかめ ふのり こんぶ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
	みかん				みかん			
8 金	あいちのツイストロールパン		ぎゅうにゅう			あいちのツイストロールパン		659
	とりにくのこうみやき	とりにく						
	ごぼうとえだまめのサラダ	ツナ			ごぼう えだまめ キャベツ コーン		マヨネーズ	
	きのこのクリームシチュー	ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ	こむぎこ じゃがいも	バター	
11 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		627
	さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぶん		
	キャベツのごまあえ	ハム			キャベツ きゅうり	さとう	ごま	
	さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		ねぎ にんじん	ごぼう だいこん ねぎ たけのこ しいたけ			
12 火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		620
	★やきぎょうざのからししょうゆかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ でんぶん さとう		
	はっぼうさい	ぶたにく うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	はくさい たけのこ たまねぎ しいたけ	でんぶん		
	りんご				りんご			
13 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		650
	★いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		
	こうやどうふのたまごどじに	とりにく かまぼこ たまご こうやどうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが	さとう でんぶん		
	ゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ もやし きゅうり			
14 木	きしめん 牛乳		ぎゅうにゅう			きしめん		637
	ごもくじるかけ	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお		にんじん こまつな ねぎ	ねぎ ぶなしめじ	でんぶん		
	★ちくわのいそべあげ (小1・2年1ほん・小2ほん・中3ほん)	ちくわ	あおのり			こむぎこ	あぶら	
	しらすぼしわかめのすのもの		しらすぼし わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
15 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		614
	てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう でんぶん		
	きりぼしだいこんのごますあえ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら	
	みだくさんじる	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにやく ごぼう ぶなしめじ ねぎ	でんぶん		

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	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	小 中
18 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		605
	★しゅうまいのあまずあんかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく だいず			たまねぎ	こむぎこ でんぷん さとう		
	ビーフンいりやさしいため	ツナ		あかピーマン あおピーマン	キャベツ	ビーフン さとう	ごまあぶら	758
	チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが エリンギ	でんぷん		
19 火	「お魚の日」 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		617
	★さばのはちょうみそに	さば みそ				さとう		
	きんぴらごぼう	ぶたにく はんぺん だいず		にんじん	えだまめ ごぼう	さとう	ごまあぶら	745
	みなみちたのつみれだんごじる	とうふ しらすつみれだんご		にんじん ねぎ	はくさい קיムチ しいたけ だいこん しょうが ねぎ	でんぷん		
20 水	きなこあげパン	きなこと				こがねロールパン さとう	あぶら	602
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	にくだんごとパスタのトマトソース	にくだんご		トマト パセリ にんじん	たまねぎ にんにく	マカロニ さとう	オリーブあぶら	749
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ	
	★とうふスナック	とうふ				こむぎこ さとう		
21 木	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		643
	きのこいりカレーライス	とりにく	チーズ	にんじん	たまねぎ エリンギ ぶなしめじ にんにく しょうが	じゃがいも		
	★あいちのウインナー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	でんぷん さとう		800
	マリネサラダ	ツナ		あかピーマン きピーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング	
22 金	ごはん 牛乳	11月24日は和食の日です。	ぎゅうにゅう			ごはん		638
	★さつまいもコロッケ					さつまいも こむぎこ パンこ	あぶら	
	だいこんとぶたにくのもの	ぶたにく ちくわ なまあげ		にんじん	だいこん こんにやく しょうが	さとう		775
	やさしいこのものあえ				もやし たくあん キャベツ きゅうり			
26 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		644
	★カレーふうみチキンミンチカツ	とりにく とりレバー		アスパラガス	たまねぎ	さとう パンこ 小むぎこ	あぶら	
	にんじんのごまあえ	ツナ		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま	784
	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ねぎ えのきたけ			
27 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		645
	★ごぼういりつくね	とりにく		にんじん	ごぼう	さとう		
	じゃがいものそばろに	ぶたにく はんぺん だいず		にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが	じゃがいも さとう		806
	ひじきとはるさめのごまずあえ	ハム	ひじき		キャベツ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	
28 木	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		651
	ちゃんぽんじる	ぶたにく はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	でんぷん		
	★ショーロンポー(小2こ・中3こ)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ	こむぎこ		797
	パンバンジーサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま	
29 金	カレーピラフ	とりにく		あかピーマン	たまねぎ エリンギ えだまめ	アルファカマイ	オリーブあぶら	612
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも		735
	ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー にんじん	キャベツ		ドレッシング	
	★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう		

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal)

小650

中830

給食予定回数 19回

和食を見直そう



11月1日に豚肉を寄付していただきます!



2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接に関わっています。和食のよさを知って受け継いでいきましょう。



豊丘地区の養豚場で育てられた「知多フレッシュポーク」を家田さんより寄付していただきました。知多フレッシュポークは甘味があり、お肉特有の臭みがないのが特徴です。寄付していただいたお肉は11月1日の生姜焼きに使われています。お楽しみに!