

令和6年11月分 学校給食献立一覧表

日	曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー (kcal)
				1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実類	
1	金	ごはん 牛乳			牛乳			米		623
		かんとう煮		やさいボール うずら卵	こんぶ		こんにゃく だいこん	さといも		
		白ごまつくね	小2こ 中3こ	とり肉 ぶた肉 大豆			たまねぎ	パン粉 砂糖 でんぶん	ごま 油	
		おひたし	しょうゆ (クラス1本)	けずりぶし		にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ			
5	火	ごはん 牛乳			牛乳			米		646
		卵コーンスープ		とり肉 卵		ねぎ	とうもろこし	でんぶん	油	
		ショーロンポー	小2こ 中3こ	ぶた肉			キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	はるさめ でんぶん 砂糖 小麦粉		
		切干大根のピリ辛漬け🍱🍱			こんぶ		きりぼしだいこん もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
6	水	レーズンロールパン 牛乳			牛乳			レーズンロールパン		688
		マカロニのグラタン風煮	スプーン	とり肉	牛乳 チーズ ポタージュスープの素 ホワイトルウ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	マカロニ 白いんげん豆	バター	
		野菜のマリネ		ハム		パセリ バジル	だいこん キャベツ きゅうり	砂糖	油	
		ごはん 牛乳			牛乳			米		
7	木	豚汁🍱🍱		ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん えのきたけ			683
		さつまいもコロッケ		大豆				さつまいも パン粉 砂糖 小麦粉 でんぶん	油	
		納豆	直送	大豆				砂糖		
		ごはん 牛乳			牛乳			米		
8	金	肉じゃが		ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	607
		いわしのみぞれ煮		いわし			だいこん しょうが	砂糖		
		チンゲンサイのしょうがじょうゆあえ		とり肉		チンゲンサイ	もやし キャベツ しょうが	砂糖	油	
		ごはん 牛乳			牛乳			米		
11	月	すまし汁		豆腐 かまぼこ		にんじん こまつな	しめじ			634
		ハムチーズフライ		ハム	チーズ		たまねぎ	パン粉 小麦粉	油	
		もずくサラダ			もずく	みずな	もやし キャベツ		塩ドレッシング	
		カレーライス 牛乳	スプーン	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが	米 じゃがいも	油 カレールウ	
12	火	野菜ソテー		ウインナー		にんじん	キャベツ とうもろこし	マカロニ	油	677
		みかん	ビニール手袋				みかん			
		ごはん 牛乳			牛乳			米		
		肉豆腐		牛肉 豆腐		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ	でんぶん 砂糖	油	
13	水	五目厚焼き卵		卵	ひじき	ほうれんそう にんじん	しいたけ グリンピース	砂糖 でんぶん	油	765
		煮びたし		油あげ		こまつな	もやし はくさい	砂糖	油	
		ジャージャー麺 牛乳		ぶた肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	中華めん 砂糖 でんぶん	油 ごま油	
		大学いも						さつまいも 砂糖	油 ごま	
14	木	中華サラダ		とり肉			もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	油 ごま油	819
		ごはん 牛乳			牛乳			米		
		がんとどきと野菜の煮物		とり肉 がんとどき		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	
		ぶりのみりん焼き		ぶり						
15	金	白菜のゆずあえ		けずりぶし	こんぶ	にんじん みずな	はくさい ゆず	砂糖		809
		ごはん 牛乳			牛乳			米		
		合わせみそ汁		豆腐 油あげ みそ	わかめ		だいこん しめじ			
		ミンチカツ		ぶた肉 とり肉 大豆			たまねぎ	パン粉 でんぶん 砂糖	油	
18	月	ちぐさあえ🍱🍱		いか		チンゲンサイ	キャベツ もやし	砂糖	油 ごま	802
		ごはん 牛乳			牛乳			米		
		豆腐のくず煮		ぶた肉 うずら卵 豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが	でんぶん 砂糖	油	
		うの花入り揚半	小2こ 中3こ	たら いとよりだい おから		にんじん	たまねぎ	でんぶん 砂糖	油	
19	火	大根サラダ	和風ドレッシング (個袋)		わかめ	みずな	だいこん とうもろこし		和風ドレッシング	815
		ロールパン 牛乳			牛乳			ロールパン		
		ベーコンと白菜のスープ煮	スプーン	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし はくさい	じゃがいも 米パン粉 でんぶん 砂糖	油	
		ささみフライ		とり肉 大豆					油	
20	水	りんご	ビニール手袋				りんご			733
		<和食の日給食>								
		ごはん 牛乳			牛乳			米		
		ふきよせ煮🍱🍱		とり肉 もみじかまぼこ 生あげ		にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん ごぼう しいたけ しょうが	さといも 砂糖 でんぶん		
21	木	さばのみそ煮		さば みそ				砂糖		839
		キャベツの塩昆布あえ			塩こんぶ	にんじん みずな	キャベツ		ごま油 ごま	
		黒糖まんじゅう	直送					あずき 小麦粉 砂糖		
		ごはん 牛乳			牛乳			米		
25	月	八宝菜🍱🍱		ぶた肉 うずら卵 いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ	でんぶん 砂糖	油	691
		揚げぎょうざ	小2こ 中3こ	ぶた肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん 小麦粉 砂糖	油 ごま油	
		フルーツのゼリーあえ	スプーン				マスカット りんご パイン もも	砂糖		
		ごはん 牛乳			牛乳			米		
26	火	ふのみそ汁		豆腐 みそ		こまつな	たまねぎ えのきたけ	白玉ふ		631
		照り焼きハンバーグ		とり肉 ぶた肉 大豆			たまねぎ	砂糖 でんぶん	油	
		かぶの甘酢あえ				にんじん みずな	かぶ だいこん	砂糖		
		フィッシュバーガー 牛乳	パンに白身魚フライとキャベツをはさみ、タルタルソース (個袋) をかけて食べましょう。	ほき	牛乳		キャベツ	サンドイッチパンズ パン粉 でんぶん 小麦粉	油 タルタルソース	
27	水	ミネストローネ	スプーン	とり肉		にんじん トマト	たまねぎ セロリ とうもろこし	じゃがいも 砂糖	油	815
		角チーズ			チーズ					
		ひじきの肉みそ丼 牛乳	スプーン	ぶた肉 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	米 砂糖 でんぶん	油	
		けんちん汁🍱🍱		豆腐 油あげ		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ			
28	木	コーンサラダ	洋風ドレッシング (個袋)				とうもろこし キャベツ えだまめ		洋風ドレッシング	754
		ごはん 牛乳			牛乳			米		
		大根のそぼろ煮		とり肉 生あげ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん しょうが	でんぶん 砂糖	油	
		かつおの土佐煮		かつお けずりぶし			しょうが	砂糖 でんぶん		
29	金	ブロッコリーのごまあえ		油あげ		にんじん ブロッコリー	キャベツ	砂糖	ごま	791

※献立、材料は都合により変更することがあります。

和食の日給食

11月21日🌸

ごはん、牛乳、ふきよせ煮、さばのみそ煮、キャベツの塩昆布あえ、黒糖まんじゅう

11月24日は、和食の日です。日本の自然や歴史から生まれた「和食」文化を大切にし、伝えていくことを考える日です。和食は、栄養バランスがよく健康的な食事です。自然の恵みを生かした料理や、旬の食材や盛りつけて季節感が味わえるのも特徴です。

栄養バランスのよい和食を支える食材として「豆・ごま・わかめ (海そう)・野菜・魚・しいたけ (きのこ)・いも」の7つがあります。給食では、これらの頭文字をとった「まごわやさしい」の食材を取り入れた献立と、郷土料理の農休みまんじゅうをイメージした「黒糖まんじゅう」がつきます。

季節の食べ物を食べよう

かぶ

「すすな」とも呼ばれ、春の七草のひとつで、秋から冬に旬をむかえる野菜です。

根には、ビタミンCやカリウムが含まれています。また、でんぶんを分解する酵素も含まれているため、消化を助ける働きがあります。葉には、ビタミンAやビタミンCなどの他に、成長期に欠かせないカルシウムや鉄分なども豊富です。26日に登場します。

田原市は農業王国

作ったところがわかると安心だね

11月に使う田原産の野菜

さといも しょうが キャベツ 大根 さつまいも

しいたけ ブロッコリー セロリ 切り干し大根