



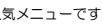
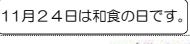
令和6年11月 献立表

【今月の目標】
きれいに手を洗おう



南知多町学校給食センター

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		734
	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	753
	ピリからスープ	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	はくさいキムチ 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		761
	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 だいず		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	740
	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	856
	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	763
	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		773
	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とじに	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		795
	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	789
	しらすばしとわかめのすのもの		しらすばし 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ずあえ	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	742
	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 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・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・糧実		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 でんぶん 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	でんぶん			
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	はくさいキムチ しいたけ だいこん しょうが ねぎ	でんぶん			
20	水	きなこあげパン  人気メニューです♪	きなこ				こがたロールパン 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	でんぶん さとう			
		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		800
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 こんにゃく しょうが	さとう			775
		やさいのこうのものあえ				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 こむぎこ	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  大豆ミートが入っています。	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
		ひじきとほろさめのごまずあえ	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	でんぶん			
		★ショールンポー(小2こ・中3こ)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ	こむぎこ			797
		パンパンジーサラダ  人気メニューです♪	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  南知多町産のブロッコリーです。	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			

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！

給食予定回数 19回