



クックパッドで応募
献立や人気レシピが
確認できます。

11月献立表



尾張旭市学校給食センター
小学校

日	曜	献立名	主な材料と働き					
			体をつくる		体の調子をととのえる		体を動かすエネルギーとなる	
			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・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・さとう	6群 油脂類・種実類
2	月	ごはん 牛乳 肉じゃが ◎メヒカリフライ(2尾) もやしの赤じそあえ ココア牛乳の素	牛肉 メヒカリ	牛乳	にんじん 赤じそ粉	たまねぎ しらたき えだまめ しょうが もやし	米 じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉 ココア牛乳の素(カカオ)	なたね油
4	水	ミルクロールパン 牛乳 たまねぎたっぷりジンジャーチキン フレッシュサラダ コンスープ	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	ミルクロールパン さとう でんぷん さとう 小麦粉	米油 バター
5	木	ソフトめん 牛乳 ソフトめんのミートソース 焼きフランクフルト れんこんサラダ	牛肉 フランクフルトソーセージ まぐろ油づけ	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ れんこん きゅうり	ソフトめん トマトルウ ハヤシルウ さとう	たまごぬきドレッシング 米油
6	金	あさびー スマイル給食 ごはん 牛乳 ツナの甘辛煮 ハリハリ漬け 呉汁(ごじる) 手巻きおろし	まぐろ油づけ とうふ だいず 油あげ みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん	とうもろこし しょうが きゅうり たくあん だいこん ねぎ えのきたけ	米 さとう	
9	月	ロウカット玄米ごはん 牛乳 チキンカレー さつまいもコロック 福神漬サラダ	とり肉 だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご とうもろこし キャベツ 福神漬	米 ロウカット玄米 カレールウ 小麦粉 パン粉 さつまいも さとう さとう	なたね油 米油
10	火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ★ひじきのマヨあえ すまし汁	ぶた肉 とうふ とり肉 かまぼこ 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが こんにゃく ねぎ	米 さとう でんぷん	たまごぬきドレッシング こま
11	水	ごはん ♥はっこう乳 八宝菜 ショウロンボウ(2こ) きゅうりのごましょうゆ	ぶた肉 いか ぶた肉	はっこう乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ しょうが たまねぎ きゅうり	米 でんぷん 小麦粉 でんぷん ほうきめ さとう オイスターソース(かき醤油)	なたね油 こま ごま油
12	木	あさびー スマイル給食 ごはん 牛乳 ◎さんまのみぞれ煮 野菜のしそひじきあえ さつま汁	さんま まぐろ油づけ とり肉 みそ	牛乳 しそひじき	ごまつな にんじん にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	米 でんぷん さとう	
13	金	きなこ揚げパン 牛乳 野菜いっぱいポトフ 切干大根のコールスローサラダ	きなこ とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ 切干大根 きゅうり	米 小麦粉 小麦粉 米粉 さとう でんぷん	なたね油 ドレッシング
16	月	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ひじき入り揚げきょうざ(2こ) 愛知県産チンゲンサイとしらすのナムル	とうふ ぶた肉 みそ とり肉 ぶた肉 だいず	牛乳 ひじき しらす干し(愛知県産)	にんじん にら チンゲンサイ(愛知県産) にんじん	たまねぎ ねぎ(尾張旭市産) しいたけ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	米 麦 さとう でんぷん 小麦粉 でんぷん さとう さとう	ごま油 ごま油 植物油脂 なたね油 ごま油
17	火	わかめごはん 牛乳 ハンバーグの尾張旭市産ねぎソースかけ キャベツの塩昆布あえ 愛知の卵入り親子汁 ♥さつまいもと栗のタルト	だいず ぶた肉 とり肉 たまご(愛知県産) とり肉 かまぼこ 豆乳	牛乳 わかめ 塩こんぶ	にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ(尾張旭市産) キャベツ(愛知県産) たまねぎ ねぎ(尾張旭市産) えのきたけ	米 じゃがいも でんぷん さとう でんぷん さつまいも さとう 米粉 でんぷん	ごま油 ごま油 くり 植物油
18	水	あいちの米粉入りパン 牛乳 やきそば ツナサラダ コンソメスープ	ぶた肉 いか まぐろ油づけ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ	あいちの米粉入りパン やきそばめん さとう じゃがいも	ごま油 たまごぬきドレッシング
19	木	麦ごはん 牛乳 みそカツ 切干大根の甘酢あえ 愛知の食材入りけんちん汁	ぶた肉 みそ とり肉 とうふ(愛知県産)	牛乳	にんじん にんじん	切干大根 きゅうり だいこん ごぼう ねぎ(尾張旭市産)	米 麦 パン粉 小麦粉 米粉 さとう さとう	なたね油 ごま油
20	金	ごはん 牛乳 愛知県産食材入りとりすき ◎さわらの柚庵焼き もやしのこまあえ ♥蒲郡みかんゼリー	とり肉 焼きとうふ(愛知県産) ちくわ さわら	牛乳	にんじん にんじん	はくさい(愛知県産) たまねぎ しらたき ねぎ(尾張旭市産) ゆず果汁 もやし みかんゼリー	米 さとう さとう でんぷん さとう	
25	水	ロールパン 牛乳 きのこのブラウンシチュー オムレツトマトソースかけ ごぼうサラダ	牛肉 たまご まぐろ油づけ	牛乳	にんじん トマト トマト にんじん	たまねぎ しめじ たまねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	ロールパン ハヤシルウ でんぷん さとう	なたね油 ごまドレッシング
26	木	白玉うどん 牛乳 五目うどん 野菜のかきあげ 白菜の土佐あえ	ぶた肉 かまぼこ かつおぶし	牛乳	にんじん にんじん しゅんぎく ほうれんそう にんじん	ねぎ えのきたけ しめじ ごぼう たまねぎ はくさい	白玉うどん でんぷん 小麦粉 さつまいも でんぷん さとう	米油 なたね油
27	金	ごはん 牛乳 関東煮 ささきとキャベツのごまあえ ♥納豆	ぶた肉 はんぺん とり肉 なっとう	牛乳	にんじん にんじん	だいこん こんにゃく キャベツ	米 さといも さとう さとう	ごま
30	月	麦ごはん 牛乳 豚キムチ もやしときゅうりのナムル わかめスープ ♥ぶどうヨーグルト	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ はくさいキムチ だけのこ もやし きゅうり たまねぎ ねぎ しいたけ ぶどう果汁	米 麦 さとう でんぷん さとう	ごま ごま油

※都合により献立や材料を変更する場合があります。♥は直接学校へ配達されるものです。★は応募献立です。◎さかなを使った献立は骨に注意して食べましょう。※「あさびースマイル給食」は、副食(おかず)から9大アレルギー(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ・カシューナッツ)を除去したものです。※学校給食ではアレルギー特定原材料等29品目のうち、「そば・落花生・くるみ・あわび・いくら・カシューナッツ・キウイフルーツ・マカダミアナッツ・やまいも」の9品目は使用しません。
●食物アレルギーのある方へ……献立表は、6つの基礎食品群に分類できる食品を掲載しているため、微量な食品や調味料等は記載していません。詳しい材料が知りたい方は、申し出てください。

～ 今月の給食目標 ～
秋が旬の食材を知ろう！

応募献立の紹介
『ひじきのマヨあえ』
旭中学校の生徒が考えました！
★給食では10日に食べます。

～ 今月のおすすめ地場産物 ～

「ねぎ」は、寒くなる時期に甘みが増しておいしくなる野菜です。白い部分はやわらかく、青い部分は香りがよいのが特徴です。「ねぎ」には、かぜをひきにくくするビタミンCがたくさん含まれています。香りの成分である「アリシン」には、体をあたためる働きがあります。11月の給食の「ねぎ」は、尾張旭市産のものです。地元で育った旬の「ねぎ」を味わいましょう。



11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

和食は、日本に昔から受けつがれてきた食文化です。2013年には、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界にもそのよさが認められました。ごはんを中心に、だしとうま味を生かした汁物や、旬の食材を使った料理が和食のよさです。給食でも、行事食や郷土料理を通して、和食にふれることを大切にしています。毎日の給食から、和食のよさ

給食から学ぶ和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせ、栄養バランスのよい食事

「いただきます」「ごちそうさま」のあいざつから生まれる感謝の気持ち

行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

11月16日(月)～20日(金)は、「あじわおう！愛知の秋の味覚週間」です。

尾張旭市や愛知県でとれた地元食材がたくさん登場します。お楽しみに！

尾張旭市産



愛知県産

