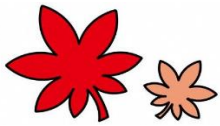


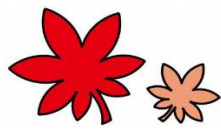
令和7年度11月分 学校給食予定献立表

碧南市第1学校給食センター

日曜	 献立名	 赤 体をつくるものになる食品		 緑 体の調子を整える食品		 黄 エネルギーのもとになる食品		エネルギー kcal 中学校 小学校 幼稚園
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 大豆製品	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・種実	
4 火	むぎはん 麦ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ		772
	ぶたにく 豚肉のレモン生姜炒め	たまねぎ しょうが レモン		さとう あぶら				636
	さといも 里芋コロッケ	たまねぎ		さとう パンこ こむぎこ でんぶん		あぶら		505
	けんちん汁	にんじん こまつな こんにゃく だいこん						
5 水	サンドイッチロールパン	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		パン		771
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト たまねぎ にんにく しょうが		さとう あぶら		627
	はくさい 白菜のクリームシチュー	とりにく とうにゅう		にんじん パセリ はくさい たまねぎ		じゃがいも		534
	きりぼしだいこん 『切干大根のナポリタン』	ツナ		きピーマン きりぼしだいこん たまねぎ		オリーブあぶら		
6 木	はんごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ		785
	いわしのうめ煮 いわしの梅煮	いわし		うめ		さとう でんぶん		637
	にくじゃが 肉じゃが	ぶたにく にんじん いんげん こんにゃく たまねぎ		じゃがいも さとう				522
	あいまぜ	あぶらあげ にんじん		きゅうり ほししいたけ		さとう ごま		
7 金	はんごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ		800
	ツナのから ツナのピリ辛みそ炒め	ツナ みそ		あかピーマン キャベツ		さとう でんぶん		677
	はるまき 春巻	ぶたにく とりにく		にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく しいたけ もやし エリンギ		こむぎこ はるさめ さとう はるまきのかわ	あぶら	558
	ちゅうか 中華スープ	なると ぶたにく		はねぎ にんじん たまねぎ はくさい きくらげ				
10 月	はんごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ		808
	ささみフライ	とりにく だいずこ				パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	638
	さつまいものカレーそばろ	ぶたにく		にんじん しめじ		さつまいも さとう	あぶら	522
	はちはいじる 八杯汁	とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな だいこん こんにゃく		やきふ		
11 火	こめこ あいちの米粉パン	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめこパン		849
	かぶとベーコンのしろ かぶとベーコンの白だしスパゲティ	ベーコン		こまつな かぶ たまねぎ とうもろこし にんにく		スパゲティ	オリーブあぶら	669
	にくだんご 肉団子のケチャップあん（中2個）	とりにく		トマト たまねぎ		パンこ さとう	あぶら	534
	レモンゼリーポンチ			もも パインアップル レモン		さとう		
12 水	はんごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ		856
	とんカツ	ぶたにく だいずこ				パンこ でんぶん	あぶら	680
	から ピリ辛なべ	ぶたにく なまあげ		こまつな にんじん キャベツ もやし しめじ キムチ にんにく				513
	ひじきのいた ひじきの炒め煮	ちくわ ひじき		にんじん えだまめ		さとう あぶら		
13 木	はんごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ		810
	さんまのかばや さんまの蒲焼き	さんま				さとう でんぶん	あぶら	634
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー		さとう		512
	ごじる 呉汁	だいず とうにゅう とうふ あぶらあげ みそ		にんじん こまつな キャベツ				
14 金	はんごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ		795
	えびシューマイ（小中2個）	えび ぎょにく		たまねぎ		でんぶん こむぎこ パンこ しゅうまいのかわ	あぶら	603
	とうふ 豆腐の中華風煮	ぶたにく とうふ		にんじん いんげん たまねぎ にんにく きくらげ		さとう でんぶん	あぶら	489
	やみつききゅうり			きゅうり キャベツ にんにく		さとう ごまあぶら		
17 月	はんごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ		821
	とり 鶏の塩唐揚げ	とりにく				でんぶん	あぶら	632
	しろ 白だしナムル	ツナ		にんじん きゅうり もやし		さとう ごまあぶら		526
	タイピーエン	ぶたにく えび		あかピーマン こまつな キャベツ ほししいたけ		はるさめ あぶら		
18 火	はんごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ		こめ		764
	や 焼きはんぺん	やさいはんぺん						597
	こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ	こうやどうふ ぶたにく たまご		にんじん いんげん たまねぎ ほししいたけ		じゃがいも さとう		491
	『根菜サラダ』	とりにく		にんじん キャベツ ごぼう れんこん		さとう ごま ごまあぶら		
19 水	はんごはん ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ		798
	とうふ 豆腐ハンバーグのおろしかけ	とうふ とりにく		だいこん たまねぎ		さとう でんぶん	あぶら	622
	とりにく 鶏肉と根菜の煮物	とりにく ちくわ あつあげ		にんじん いんげん こんにゃく れんこん たまねぎ かぶ		さとう		503
	『りんご』			りんご				

令和7年度11月分 学校給食予定献立表

碧南市第1学校給食センター

日曜	 こんだて めい 献立名	赤 	
----	---	---	--

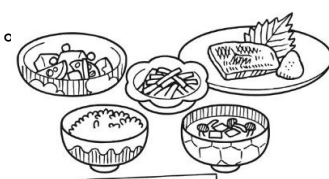
※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。(給食回数17回)
※材料は、すべてを記載しているわけではありません。
※アレルギー原因物質については、食物アレルギー詳細な献立表で確認してください。
※『』は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。



和食のよさを見直そう

日本の食文化「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からも注目されています。和食は、料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候のもとで育まれてきた「自然の尊重」という考え方に基づく食文化です。11月24日は「和食の日」です。給食は11月20日を「秋を感じる和食の日」として、和食のよさを感じられる献立を実施します。11月は、和食を意識し、和食を見直す機会にしてみませんか？

和食のよさ

新鮮な食材と食材の持ち味を生かした調理で、食材のおいしさが楽しめます。 	和食の基本となる主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養バランスの整った食事となります。 
季節を表現した料理から、季節の変化や自然の美しさを感じられます。 	正月などの年中行事に深く関わり、「行事食」を通して年中行事を楽しめます。 



旬の果物「レモン」



レモンは、さわやかな酸味があり、料理にさっぱりした風味を加えます。そのさわやかさから、夏の食材と感ずることもあるかもしれませんが、旬は秋です。日本のレモンを、おいしい時に、ぜひ味わってほしいです。

★レモンのここが、すごい！！★

①病気になるにくくするビタミンCが豊富！！
②疲れた体を癒してくれるクエン酸が多い！！



作ってみよう！！給食のレモン料理『豚肉のレモン生姜炒め』

<材料>4人分
豚肉スライス 120g 玉ねぎ 1/2個
生姜 2g サラダ油 小さじ1
三温糖 小さじ1と1/2 レモン果汁 小さじ1/2
酒 小さじ1 しょうゆ 小さじ1と1/2

<作り方>
①玉ねぎは5mmスライス、生姜はみじん切りにする。
②サラダ油で豚肉、生姜を炒める。
③玉ねぎを炒める。
④三温糖、酒、しょうゆで味を調える。
⑤レモン果汁を入れて、仕上げる。

