## 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

_	J·  日   一一		20	101/22/35	tr(v)-	市第一学校給食センダー		
	-6+t-7 M1	休をつくるもと		禄	プログログログログログログログログログログログログ の調子を整える食品	エネルギーの	もとになる食品	ェネルキ゛ー kcal
日 曜	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	中学校 小学校
	The sub-	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	幼稚園
	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦 ご飯 牛乳 豚肉のレモ		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		772
1		ぶたにく			たまねぎ しょうが レモン	さとう	あぶら	636
火	新しいメニュー 新しいメニュー です。	とりにく			たまねぎ	さといも さとう パ ンこ こむぎこ で	あぶら	505
						\(\lambda \sigma^2 \cdot \)		
	けんちん汁	とうふ		にんじん こまつな	こんにゃく <b>だいこん</b>	0.		
	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		771
5 水	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
\J\	白菜のクリームシチュー	とりにく とうにゅう		<b>にんじん</b> パセリ		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	きりほしだいこん たまねぎ		オリーブあぶら	
	ご飯 牛乳 11月から新米		ぎゅうにゅう			こめ		785
6 木	しいりしの作品	いわし			うめ	さとう でんぷん		637
个		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 のこころ」を使用し ます。	あぶらあげ		にんじん	<b>きゅうり</b> ほししいたけ	さとう	ごま	
	ご飯 年乳		ぎゅうにゅう			<b>こ</b> め		800
7	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 でんぷん		677
金	tagate 春 <b>巻</b>	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	さとう はるまきの	あぶら	558
		なると <b>ぶたにく</b>		はねぎ にんじん	ギ たまねぎ <b>はくさい</b> きくらげ	かわ		
	中華スープ   tido	3-1010 <b>(</b>	ぎゅうにゅう	10.100 10.100.10		こめ		808
10	<i>0</i> .0	とりにく だいずこ	C 7 7 10 7 7			パンこ こむぎこ	あぶら	638
月月	ささみフライ	ぶたにく		にんじん	Lめじ	でんぷん さつまいも さとう	あぶら	522
	さつまいものカレーそぼろ	<b>ふんにく</b> とうふ <b>あぶらあ</b>			<b>だいこん</b> こんにゃく	やきふ	めふつ	322
	人杯汁 こめこ ぎゅうにゅう	l <del>†</del>	+ 21- 2	にんじん こまつな	EVICE CALLAC			040
	あいちの米粉パン 牛乳	.>	ぎゅうにゅう			こめこパン	1.1* _	849
	かぶとベーコンの白だしスパゲティ りょう こ	ベーコン		こまつな	かぶ たまねぎ とうもろこし にんにく		オリーブあぶら	669
	肉団子のケチャッフあん(中2個)	とりにく		トムト	たまねぎ	パンこ さとう	あぶら	534
	レモンゼリーポンチ ばん ぎゅうにゅう				もも パインアップル レモン	さとう		
	で飯 牛乳 サランド・ゆう 一で飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		856
12 水	とんカツ	ぶたにく だいずこ		_	キャベツ もやし しめじ キムチ に	パンこ でんぷん	あぶら	680
<b>71</b> \	ピリ辛なべ Utan に	<b>ぶたにく</b> なまあげ		こまつな にんじん	んにく			513
	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	
	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		810
13	さんまの蒲焼き	さんま				さとう でんぷん	あぶら	634
木	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
	具汁	だいず とうにゅ う とうふ <b>あぶ</b> <b>らあげ</b> みそ		にんじん こまつな	キャベツ			
	はん ぎゅうにゅう <b>ご飯 牛乳</b>		ぎゅうにゅう			こめ		795
14	しょうちゅう こ えびシューマイ(小中2個)	えび ぎょにく			たまねぎ	でんぷん こむぎこ パンこ しゅうまい	あぶら	603
金	こう	<b>ぶたにく</b> とうふ		<b>にんじん</b> いんげん	たまねぎ にんにく きくらげ	のかわ さとう でんぷん	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	
	はん ぎゅうにゅう 二飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		821
17	とり しおからあ 鶏の塩唐揚げ	とりにく				でんぷん	あぶら	632
月	ららしナムル	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	<b>ぶたにく</b> えび		あかピーマン <b>こま</b> <b>つな</b>	<b>キャベツ</b> ほししいたけ	はるさめ	あぶら	
	かん		<b>ぎゅうにゅう</b> わかめ		11	こめ		764
1 Q	や 焼きはんぺん	やさいはんぺん	17/1.03					597
火	こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ	こうやどうふ <b>ぶた</b>		<b>にんじん</b> いんげん	たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも さとう		491
	高野豆腐の卵とし 『根菜サラダ』	<b>にく</b> たまご 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	
	はたが、 ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		798
10	こ販 千孔   とうふ  豆腐ハンバーグのおろしかけ	とうふ とりにく			<b>だいこん</b> たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら	622
水	とりにく こんさい にもの ・ 中内 し 相等 の 老 Ma	とりにく ちくわ		<b>にんじん</b> いんげん	こんにゃく <b>れんこん</b> たまねぎ <b>か</b>	さとう		503
		あつあげ			<b>ぶ</b> りんご			- 555
	『りんご』			<u> </u>	7/0			

## 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	献立名	赤し、からもと		<b>**</b>	プログラング である 食品	まなルギーの	もとになる食品	エネルキ゛- kcal	
曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群	<ul><li>中学校</li><li>小学校</li></ul>	
		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	幼稚園	
8	🦇 秋を感じる和食の	日线	秋が旬の食	は材や秋を感じる	和食料理が登場します。詳し	しくは <b>食育だよ</b>	<b>り</b> を見てくだ	さい。	
	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			<b>こ</b> あ		868	
	さわらの塩唐揚げ 紅葉のすまし汁	さわら				でんぷん	あぶら	693	
20	さつまいものきんぴら ゆを使用します。	<b>ぶたにく</b>		にんじん いんげん	こんにゃく	さつまいも さとう	あぶら	539	
木	4.7.10	とうふ かまぼこ <b>あぶらあげ</b> かつおぶし	こんぶ	こまつな	<b>だいこん</b> えのきたけ				
	しょうちゅう にしおまっちゃ 【小中】西尾抹茶のわらびもち	きなこ	かんてん		まっちゃ	しろあん さとう でんぷん わらひ	\$		
	はん ぎゅうにゅう <b>ご飯 牛乳</b>		ぎゅうにゅう			<b>こ</b> め		817	
25	別は 鶏肉のマヨ白しょうゆ焼き	とりにく					ノンエッグマヨネー ズ	640	
火		<b>ぶたにく</b> あつあげ はんぺん みそ		にんじん	こんにゃく <b>だいこん</b>	じゃがいも さとう		515	
	野菜の塩こうじ炒め	ツナ		あかピーマン	<b>キャベツ</b> とうもろこし		あぶら		
	ばん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			<b>ට</b> හි		801	
00		レバー とりにく			にんにく しょうが	さとう でんぷん	あぶら	621	
26 水	キャベツと水菜のサラダ	ツナ		みずな	キャベツ			518	
		とりにく		にんじん こまつな	だいこん こんにゃく	でんぷん			
	和風クリーミードレッシング						ドレッシング		
	ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		894	
27	秋のキーマカレー	<b>ぶたにく</b> だいず		にんじん トマト	たまねぎ れんこん にんにく	さつまいも		699	
木	チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう でんぷん		577	
	ブロッコリーとコーンのソテー			<b>ブロッコリー</b>	とうもろこし		とうにゅうバ ター		
	Lishts 白玉うどん 牛乳		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		756	
	きのこうどんの汁	とりにく あぶら あげ		にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ しめじ			601	
金	ちくわの磯辺揚げ(小2個、中3個)	ちくわ	あおのり			こむぎこ	あぶら	509	
	Lachasi 塩昆布あえ		こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま ごまあぶ ら		

※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。

※愛知県産・碧南市産の食材は**太字**になっています。

※水産物(練り製品を含む)は、えび・かに・いかなどが混ざる可能性があります。

※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



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



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。



みぞれ鍋 竜田揚げ

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、夏の食材と感じ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 はしいじす。

### **★**レモンのここが、すごい!!**★**

①病気になり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

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

### く作り方>

- 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。

