令和7年度11月分 学校給食予定献立表

碧南市第2学校給食センター

	34H1 一次 117373				石	月巾 男 2 字		<u> </u>
П	こんだて めい 献立名	★ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆		体の調子を整える食品		まれルギーのもとになる食品		エネルキ゛ー
日曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal 中学校
_	W 5W 5W 7N	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	小学校
	tit はん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 豚肉のレモ	八立表明	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ	,	772
	豚肉のレモン生姜炒め ン生姜炒めは、	ぶたにく			たまねぎ しょうが レモン	さとう	あぶら	636
7	新しいメニュー				1.414C C47N, D L7	さといも さとう パ		030
火	デオーロッケ です。	とりにく			たまねぎ	ンこ こむぎこ で んぷん	あぶら	
	したいたい しょうしょ しょうしょう しょうしょく しょうしょく しょう しょうしょく しょうしょく しょうしょう しょうしょく しょうしょく しょうしょく しょうしょく しょうしょく しょく しょく しょく しょく しょく しょく しょく しょく しょく	とうふ		にんじん こまつな	こんにゃく だいこん			
	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		894
5	がのキーマカレー	ぶたにく 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
水		たまご	チーズ			さとう でんぷん		
	チーズオムレツ	7.55.		ブロッコリー	とうもろこし	CC7 (705/70	とうにゅうバ	
	ブロッコリーとコーンのソテー ぎゅうにゅう			× 1 4 1 .1 -	278926	, >++> \(\),	ター	750
	Lishts 白玉うどん 牛乳	とりにく あぶら	ぎゅうにゅう			しらたまうどん		756
	きのこうどんの汁	あげ	0	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ しめじ			601
木	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	
	したこんが 塩 <mark>昆布あえ</mark>		こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま ごまあぶ ら	
	はん ぎゅうにゅう ご 飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		800
_	ッ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
7 金		~*	0	,_,,s,, L_+&	たけのこ たまねぎ キャベツ しょう	こむぎこ はるさめ	± ~>	
-11-	t64	ぶたにく とりにく	ğ	にんじん ねぎ	が にんにく しいたけ もやし エリン	かわ	あふり	
	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			
	ご飯 牛乳 11月から新米		ぎゅうにゅう			こめ		785
10	いわしの梅煮 になります!「あい	いわし	ā		うめ	さとう でんぷん		637
_	「☆」、 、 、	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		
		あぶらあげ		にんじん	きゅうり ほししいたけ	さとう	ごま	
	++	ااهریمان	+ 2 F 2				_ 6	050
	ご飯 牛乳 まり。		ぎゅうにゅう			こめ		856
	とんカツ	ぶたにく だいずこ				パンこ でんぷん	あぶら	680
火	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			
	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	
	_{ぎゅうにゅう} サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		771
12	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	Ö	トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	あぶら	627
	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		
	□ ポップリー ロップ コンテュー まりにたた 『切干大根のナポリタン』	ツナ	0	きピーマン	きりぼしだいこん たまねぎ		オリーブあぶら	
	リリーへ依のテホリタン』 はか ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう		- 10 0 10 0 0 7 0 10 C	こめ	3 7 7 05.5 5	795
	二飯牛乳		C # 7 C # 7			この でんぷん こむぎこ		790
	えびシューマイ(2値)	えび ぎょにく			たまねぎ	パンこ しゅうまい のかわ		603
木	とうふ ちゅうかふう に 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 でんぷん	あぶら	
	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	
	での フささ ゆ ブッ ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		808
	О М	ししし ナシューギー				パンこ こむぎこ	+ >>>	
14 金	ささみフライ	とりにく だいずこ	0			でんぷん	あぶら	638
717	さつまいものカレーそぼろ	ぶたにく		にんじん	しめじ	さつまいも さとう	あぶら	
	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		
	ばん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		821
17	gy List からあ 鶏の塩唐揚げ	とりにく				でんぷん	あぶら	632
	営だしナムル	ツナ		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら	
	タイピーエン	ぶたにく えび		 あかピーマン こま	キャベツ ほししいたけ	はるさめ	あぶら	
	タイピーエン th きゅうにゅう わかめご飯 牛乳		ぎゅうにゅう	つな		2 <i>M</i>		764
	to	₩ .	わかめ					
	焼きはんぺん	やさいはんぺん こうやどうふ ぶた						597
火	こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ	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		
	『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	
	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		817
19	とりにく 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
1.	みそ煮	ぶたにく あつあげ はんぺん みそ	č	にんじん	こんにゃく だいこん	じゃがいも さとう		
	************************************	ツナ	0	あかピーマン	キャベツ とうもろこし		あぶら	
	野米の塩こフし炒め)	1-,		1		I	J.J. J	

令和7年度11月分 学校給食予定献立表

碧南市第2学校給食センター

日曜	献立名 公	赤 婦 なん はん		が 体の調子を整える食品		まネルギーのもとになる食品		ェネルキ*ー kcal
曜		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	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•種実	中学校 一 小学校
A	່⇔ 秋を感じる和食の			食材や秋を感じる	和食料理が登場します。詳し		りを見てくだ	さい。
	ばん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		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
木	に 有機白しょう	ぶたにく		にんじん いんげん	こんにゃく	さつまいも さとう	あぶら	
	紅葉のすまし汁	とうふ かまぼこ あ ぶらあげ かつおぶ し	こんぶ	こまつな	だいこん えのきたけ			
	にしおまっちゃ 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 わらび こ		
25	ばん ぎゅうにゅう ご飯 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 でんぷん	あぶら	622
火	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		
	『りんご』				りんご			
	ib 生乳 生乳 ・		ぎゅうにゅう			こ め		810
26 水	さんまの蒲焼き	さんま				さとう でんぷん	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		
	具汁	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			
27 木	あいちの米粉パン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン		849
	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 ちゅう こ 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	
	レモンゼリーポンチ				もも パインアップル レモン	さとう		
	ばん きゅうにゅう ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・		ぎゅうにゅう			こめ		801
	レバーの揚げ煮	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
28 金		ツナ		みずな	キャベツ			
	大根のそぼろ汁	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		
	F /						ドレッシング	
	カふう 和風クリーミードレッシング	「あいます (絵名	► 同数17 同)	※悉知旦産•■	皇南市産の食材は 太字 になっ	 て \ ‡ す	ドレッシング	

- ※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)

※愛知県産・碧南市産の食材は**太字**になっています。

※材料は、すべてを記載しているわけではありません。

※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。



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。 | |月24日は「和食の日」です。給食は | | 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



正月などの年中行事に深く関

わり、「行事食」を通して年中

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。





行事を楽しめます。







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 ほしいです。

★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

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

<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。

