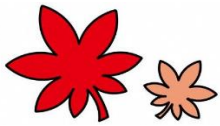


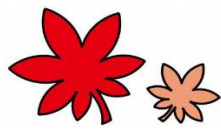
令和7年度11月分 学校給食予定献立表

碧南市第2学校給食センター

日曜	 献立名	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
		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	むぎごはん 麦ごはん	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	とりにく			たまねぎ	さといも さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	
	けんちん汁	とうふ		にんじん こまつな	こんにゃく だいこん			
5 水	はんごはん ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		894
	あき 秋のキーマカレー	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
	チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう でんぶん		
6 木	ブロッコリーとコーンのソテー			ブロッコリー	とうもろこし		とうにゅうバター	
	しらたま 白玉うどん	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 あけ		にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ しめじ			601
	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	
7 金	しおこんぶ 塩昆布あえ		こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま ごまあぶら	
	はんごはん ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		800
	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
10 月	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	
	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			
	はんごはん ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		785
11 火	いわしの梅煮	いわし			うめ	さとう でんぶん		637
	にく 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		
	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	
12 水	はんごはん ごはん	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
	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			
13 木	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	
	サンドイッチロールパン	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
14 金	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		
	『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	
	はんごはん ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		795
17 月	えびシューマイ (2個)	えび ぎょにく			たまねぎ	でんぶん 小むぎこ 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	
	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	
18 火	はんごはん ごはん	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 小むぎこ 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	
19 水	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		
	はんごはん ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		821
	とりにく 鶏の塩唐揚げ	とりにく				でんぶん	あぶら	632
18 火	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	
	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	
	わかめごはん	ぎゅうにゅう				こめ		764
19 水	や 焼きはんぺん	やさいはんぺん						597
	こうやどうふ 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		
	『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 ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		817
	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
	みそ煮	ぶたにく あつあげ はんぺん みそ		にんじん	こんにゃく だいこん	じゃがいも さとう		
19 水	やさい 野菜の塩こうじ炒め	ツナ		あかピーマン	キャベツ とうもろこし		あぶら	

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	赤	緑	黄	エネルギー kcal 中学校 小学校
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑	黄	
		赤	緑		

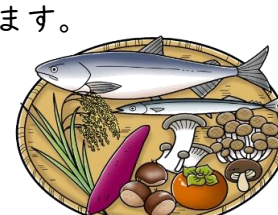
※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。（給食回数17回）
※材料は、すべてを記載しているわけではありません。
※アレルギー原因物質については、食物アレルギー詳細な献立表で確認してください。
※『 』は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。

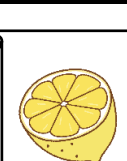


和食のよさを見直そう

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。
 竜田揚げ	 みぞれ鍋



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
生姜 2g
三温糖 小さじ1と1/2
酒 小さじ1
玉ねぎ 1/2個
サラダ油 小さじ1
レモン果汁 小さじ1/2
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。