

令和8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 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	
2月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		806
	えびシューマイ (小中2個)	ぎょにく えび			たまねぎ	しゅうまいのかわ		609
	マーボーきのこ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ しめじ えのきたけ たけのこ にんにく しょうが	さとう でんぷん あぶら		495
	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		
4水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		892
	カレーピラフの具	ぶたにく		あかピーマン	たまねぎ えだまめ とうもろこし			699
	さばのトマトソース	さば		トマト	にんにく	さとう		572
	ようふう 洋風おでん	ウインナー ちくわ	こんぶ	にんじん チンゲンサイ	だいこん	じゃがいも		
5木	しらたま 白玉うどん 牛乳		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		826
	きのこうどんの汁	あぶらあげ とりにく		にんじん ほうれんそう	しめじ えのきたけ だいこん	じゃがいも		620
	ちくわの赤しそ天ぷら (小2個、中3個)	ちくわ		あかしそ		こむぎこ あぶら		516
	ごもくにまめ 五目煮豆	だいず	こんぶ	にんじん	こんにゃく ごぼう	さとう		
6金	わかめごはん 牛乳		わかめ ぎゅうにゅう			こめ		832
	チキンカツ	とりにく				パンこ こむぎこ あぶら		686
	じゃがいもの生姜しょうゆ炒め	ベーコン		あかピーマン	しょうが	じゃがいも さとう あぶら		531
	かぶのすまし汁	かまぼこ なまあげ		にんじん こまつな かぶ				
9月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		899
	なまあ 生揚げの五目煮	ぶたにく ちくわ あつあげ		にんじん いんげん	たまねぎ ほししいたけ	さとう でんぷん		670
	いもくりコロッケ					じゃがいも さつま いも パンこ	あぶら くり	574
	ひじきと野菜のあえもの		ひじき	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう		
10火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		755
	しろ 白ごまつくね (小中2個)	とりにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ ごま		600
	こんさい 根菜サラダ	ツナ		みずな にんじん	ごぼう れんこん	さとう あぶら		459
	はちいじる 八杯汁	とりにく なまあげ		にんじん ほうれん そう	だいこん	やきふ		
11水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		778
	『ししやもの姿焼き』 (小中2個)	ししやも						608
	じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく はんぺん		にんじん いんげん	たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう		480
	『れんこんの塩炒め』	ツナ		あかピーマン	れんこん キャベツ	さとう ごまあぶら		
12木	こく 五穀ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ はつがげん まい くらまい あ かまい		870
	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		673
	オムレツ	たまご				さとう		577
	かい 海そうサラダ		わかめ いとかん てん さくらそう		きゅうり とうもろこし			
13金	あお 青じそドレッシング					ドレッシング		
	あいちの米粉パン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン		755
	へきなんや 碧南焼きそば	ぶたにく ちくわ	しらすほし あ おのり	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	ちゅうかめん あぶら		623
	さかなソーセージのオイスターソース炒め	ぎょにくソーセージ		チンゲンサイ きピー マン				513
16月	レモンゼリーポンチ				パインアップル もも レモン	さとう はちみつ		
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		833
	とりにく 鶏肉とれんこんのピリ辛ソースかけ	とりにく			れんこん	でんぷん さとう あぶら		637
	焼きビーフン	ぎょにくソーセージ		にんじん きピーマン	もやし にんにく きくらげ	ビーフン あぶら		535
17火	ちゅうか 中華スープ	ぶたにく		チンゲンサイ にん じん	メンマ だいこん はくさい			
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		818
	いかフライのレモン煮	いか			レモン	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	637
	やさい 野菜と里芋の煮物	とりにく はんぺん		にんじん いんげん	たまねぎ だいこん	さといも さとう		517
18水	しそあえ			あかしそ	キャベツ もやし きゅうり			
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		776
	とりにく 鶏肉といちじくのチーズ焼き	とりにく	チーズ		いちじく	でんぷん あぶら		597
	きりほしだいこん いた 切干大根炒め	ハム			きりほしだいこん キャベツ とうも ろこし レモン	さとう あぶら		495
	つみれ汁	ぎょにく かまぼ こ		にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しょうが			

令和8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

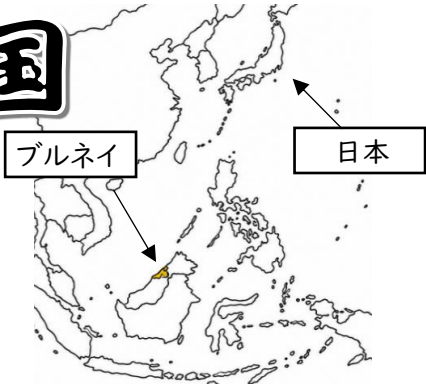
日曜	 献立名	赤 体をつくるもとになる食品		緑 体の調子を整える食品		黄 エネルギーのもとになる食品		エネルギー kcal 中学校 小学校 幼稚園
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油・種実	
アジアを知ろう！！『ブルネイ・ダルサラーム国』献立								
19 木	ミルクロールパン	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			パン		894
	アヤムゴレン	とりにく			にんにく しょうが	でんぶん くらざと う	あぶら	661
	白菜のクリーム煮	ベーコン とうにゅう		にんじん いんげん	はくさい れんこん しめじ			494
	さつまいものソテー	ツナ			たまねぎ	さつまいも	あぶら	
20 金	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		776
	野菜はんぺんの和風ピリ辛ソースかけ	やさいはんぺん			えのきたけ えだまめ にんにく しょうが	さとう		598
	みそ煮	とりにく なまあげ みそ		にんじん いんげん	こんにやく だいこん はくさい	さといも さとう		487
	『りんご』				りんご			
秋を感じる和食の日 秋が旬の食材や秋を感じる和食料理が登場します。詳しくは食育だよりをご覧ください。								
24 火	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		795
	くりごはんの具	かまぼこ				さつまいも	くり	622
	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ	とうふ とりにく			たまねぎ しめじ ほししいたけ えだまめ	さとう でんぶん		514
	秋野菜のみそ汁	なまあげ みそ		にんじん チンゲン サイ みつば	れんこん かぶ			
25 水	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		751
	揚げぎょうざ（小中2個）	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	ぎょうざのかわ	あぶら	596
	ブロッコリーの中華炒め	ツナ あつあげ		ブロッコリー あかピー マン	キャベツ		あぶら	453
	もずくと卵のスープ	ハム たまご	もずく	にんじん はねぎ	たけのこ もやし	でんぶん		
26 木	りんごパン	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			パン		865
	鮭メンチカツ	さけ ぎょにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら	695
	チリコンカン	ぶたにく だいず		にんじん いんげん ト マト	たまねぎ	いんげんまめ		598
	花野菜サラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー キャベツ			
30 月	ごまドレッシング						ドレッシング	
	ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		753
	レバーの揚げ煮	レバー だいず			にんにく しょうが	でんぶん さとう	あぶら	590
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま	478
	はりはり汁	ぶたにく なまあ げ		みずな にんじん	たまねぎ はくさい ほししいた け			

※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18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。

アジアの国を知ろう！



ブルネイ・ダルサラーム国



ブルネイ・ダルサラーム国は、東南アジアのボルネオ島にあります。ボルネオ島は、世界の中でも珍しく、「インドネシア共和国」、「マレーシア」、「ブルネイ・ダルサラーム国」と3つの国が一つの島の中にあります。1年を通して気温と湿度が高いため、暑くても食欲を刺激する辛い物やスパイスをきかせた料理、汗で体から出ってしまった塩分を補うことのできるスープなど、暑い国ならではの料理があります。また、宗教の影響を強く受けていて、豚肉やお酒など食べることができないものもあります。

ブルネイを代表する伝統料理

アンズヤ

サゴヤシの樹液から作った粉を、お湯で溶いた料理です。チャングスやチョパンといった専用のお箸のようなものに、ぐるぐる巻いて食べます。もちもちとした食感が特徴ですが、アンズヤには味がほとんどないので、辛いソースや甘いソース、カレーと一緒に食べます。



暑さに負けない庶民派グルメ

ナシカトック

ナシは「ごはん」、カトックは扉をたたいて合図する「ノック」の意味です。店をノックすれば、いつでも買うことができるということが料理の名前の由来です。ご飯に給食でも登場する「アヤムゴレン（フライドチキン）」をのせて「サンバル」という甘辛いソースをかけて食べます。



甘さでリフレッシュ！甘い飲み物

バンドンジュース

バラのシロップと水、牛乳、炭酸ジュースなどを混ぜたフローラルな香りのジュースです。バンドンは「水と混ぜる」という意味があります。甘くておいしい飲み物が、ブルネイにはたくさんあるそうです。

