



11月献立表



日	曜	献立名	主 な 材 料 と 働 き					
			体をつくる		体の調子をととのえる		体を動かすエネルギーとなる	
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀物・いも類・さとう	6群 油脂類・種実類
4	火	麦ごはん 牛乳 さつまいもコロッケ こまつなとらすのあえもの 豚汁	だいず ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 しらすばし			米 麦 小麦粉 ハン粉 さつまいも でんぶん さとう	なたね油 米油
5	水	サンドイッチパンズパン 牛乳 きのこのクリームシチュー ハムステーキ 野菜サラダ	とり肉 ぶた肉 とり肉	牛乳 牛乳	パセリ たまねぎ マッシュルーム しめじ		サンドイッチパンズパン じゃがいも 小麦粉 でんぶん さとう	バター 米油
6	木	麦ごはん ♥はっごう乳 ピピンパ ナムル トッポギスープ	牛肉 たまご ぶた肉	牛乳 牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん にら	しょうが にんにく 切干大根 もやし たまねぎ しいたけ	米 麦 でんぶん さとう さとう	なたね油 ごま ごま油
7	金	あさひー スマイル給食 ごはん 牛乳 肉じゃが ◎いわしの梅煮 キャベツとにんじんのおひたし	牛肉 いわし かつおぶし	牛乳 牛乳	にんじん 赤しそ にんじん	たまねぎ しらす えだまめ しょうが 梅干し キャベツ	米 じゃがいも さとう でんぶん さとう さとう	
10	月	ロウカット玄米ごはん 牛乳 カレーライス 福神漬 みかん	ぶた肉	牛乳 牛乳	にんじん	たまねぎ りんご 福神漬 みかん	米 ロウカット玄米 じゃがいも カレールウ	
11	火	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ もみじあえ さつまいもとしめじのみそ汁	とり肉 高野豆腐 たまご とうふ 油あげ みそ	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ しいたけ えだまめ だいこん きゅうり しめじ ねぎ	米 さとう さとう さつまいも	米油
12	水	揚げパン 牛乳 ビーフシチュー ツナとにんじんのマリネ	牛肉 まぐろ油づけ	牛乳 牛乳	にんじん トマト にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ	クロスロールパン さとう じゃがいも ハヤシベース さとう	なたね油 米油
13	木	白玉うどん 牛乳 五目うどん さつまいもと玉ねぎのかき揚げ きゅうりとわかめの酢のもの	ぶた肉 かまぼこ	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ しめじ たまねぎ ごぼう きゅうり	白玉うどん でんぶん さつまいも 小麦粉 でんぶん	なたね油 米油
14	金	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ショウロンボウ(2こ) もやしの赤じそあえ	とうふ ぶた肉 みそ ぶた肉	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	たけのこ ごぼう ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ しょうが たまねぎ しいたけ もやし	米 麦 さとう でんぶん 小麦粉 でんぶん しょうが とうもろこし オイスター(はき油)	ごま油 なたね油 だいず油
17	月	あさひー スマイル給食 ごはん 牛乳 ツナの甘辛煮 ハリハリ漬 愛知の味覚たっぷりみそ汁 手巻きのり	まぐろ油づけ とうふ 油あげ みそ	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	とうもろこし しょうが きゅうり たくあん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 さとう	
18	火	わかめごはん 牛乳 尾張旭のねぎたっぷり照り焼きチキン ごぼうサラダ きのこ汁	とり肉 まぐろ油づけ とうふ	牛乳 わかめ 牛乳		ねぎ(尾張旭市産) しょうが にんにく ごぼう きゅうり えのきたけ しめじ ねぎ しいたけ	米 さとう でんぶん さとう	ごま 米油
19	水	ロールパン 牛乳 やきそば ツナサラダ コンソメスープ	ぶた肉 いか まぐろ油づけ ベーコン	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ	ロールパン やきそばめん さとう じゃがいも	たまごめきドレッシング
20	木	ごはん 牛乳 愛知のうすら卵入り八宝菜 はるまき 中華サラダ	いか ぶた肉 うすらたまご ぶた肉 ハム	牛乳 牛乳	にんじん チンゲンサイ にら にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ もやし エリンギ きゅうり こんにゃく寒天	米 でんぶん 小麦粉 さとう でんぶん 水あめ さとう	なたね油 ごま油 だいず油 ごま油
21	金	ごはん 牛乳 ◎さば八丁みそ煮 千草あえ さわかん ♥ヨーグルト	さば みそ 油あげ ぶた肉 とうふ かまぼこ	牛乳 ヨーグルト		ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ たけのこ えのきたけ	米 さとう さとう	
26	水	ミルクロールパン 牛乳 ★野菜たっぷりカブのあったかポトフ オムレツのトマトソースかけ れんこんサラダ	ミニウインナー たまご まぐろ油づけ	牛乳 牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ かぶ しめじ れんこん きゅうり とうもろこし	ミルクロールパン じゃがいも マカロニ でんぶん さとう	だいず油 たまごめきドレッシング 米油
27	木	中華めん 牛乳 みそラーメン ひじき入り揚げごぼう(2こ) きゅうりのごましょうゆ	ぶた肉 なたね油 みそ とり肉 ぶた肉 だいず	牛乳 牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にんにく もやし ねぎ とうもろこし しいたけ キャベツ たまねぎ きゅうり	中華めん でんぶん 小麦粉 でんぶん さとう さとう	ごま油 植物油類 なたね油 ごま ごま油
28	金	麦ごはん 牛乳 関東煮 ◎さわらの柚庵焼き たくあんのおかかあえ	ぶた肉 はんぺん さくら かつおぶし	牛乳 牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく ゆず果汁 はくさい たくあん	米 麦 さといも さとう さとう でんぶん さとう	

今月の給食目標 秋が旬の食材を知ろう!

※都合により献立や材料を変更する場合があります。♥は直接学校へ配達されるものです。★は応募献立です。◎魚を使った献立は骨に注意して食べましょう。※「あさひースマイル給食」は、副食(おかず)から8大アレルゲン(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)を除去した日です。※学校給食では、アレルギー特定原材料等28品目のうち、「そば・落花生・くるみ・あまいび・くさ・シュー・カツ・キウ・イ・フルーツ・マカダミアナッツ・やまいも」の9品目は使用しません。△食物アレルギーのある方へ…献立表は、6つの基礎食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料等は、記載していません。詳しい材料が知りたい方は、申し出てください。

11月17日～21日金は「あじわおう! 愛知の秋の味覚週間」です。

尾張旭市や愛知県でとれた食材が給食に登場します。お楽しみに!

あじわいポイント

17日(月)…愛知の味覚たっぷりみそ汁

(愛知県産の食材をたっぷり使用)

◎野菜たっぷりみそ汁(愛知県産)

手巻きのり(愛知県産)

18日(火)…尾張旭のねぎたっぷり照り焼きチキン

(尾張旭市産のねぎをたっぷり使用)

19日(水)…やきそば(おとなり瀬戸市名物のやきそばめんを使用)

20日(木)…愛知のうすら卵入り八宝菜

(愛知県産のうすら卵をよくかんで食べよう)

21日(金)…さば八丁みそ煮

(愛知県岡崎市で作られた八丁みそを味わおう)

☆☆今月のおすすめ地場産物☆☆

ねぎ (18日の「尾張旭のねぎたっぷり照り焼きチキン」のねぎは、尾張旭市産のもので)

ねぎは、日本全国でひろく栽培されています。冬が旬の食材で、ねぎを食べることで「医者のいらず」といわれるほど、栄養がたくさんつまっています。体を温めたり、疲労回復をサポートしたりする働きのある「アリシン」や、風邪を予防する効果のある「ビタミンC」が含まれています。これからどんどん寒くなります。風邪をひかないように、ねぎを食べて、元気に過ごしましょう。



「やさいたつぷりカブのあったかポトフ」

旭小学校の児童が考えました。

★給食では26日に食べます。(作り方はホームページをご覧ください)



毎月19日は「食育の日」

～おうちで ごはんの日～