



ホームページで  
献立表が確認  
できます。

# 11月献立表



クックパッドで応募  
献立や給食の人気  
レシピが確認できます。

尾張旭市学校給食センター  
中学校

| 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<br>魚・肉・卵・大豆・大豆製品          | 2群<br>牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜               | 4群<br>その他の野菜・きのこ・果物                                   | 5群<br>穀物・いも類・さとう                     | 6群<br>油脂類・種実類           |
| 4  | 火 | 麦ごはん 牛乳<br>さつまいもコロケ<br>こまつなとしらすのあえもの<br>豚汁                                   | だいず<br>ぶた肉 とうふ 油あげ みそ        | 牛乳<br>しらすばし        | こまつな にんじん<br>にんじん         | だいこん ごぼう ねぎ                                           | 米 麦<br>小麦粉 パン粉 さつまいも でんぶん さとう        | なたね油<br>米油              |
| 5  | 水 | サンドイッチパンズパン 牛乳<br>きのこのクリームシチュー<br>ハムステーキ<br>野菜サラダ                            | とり肉<br>ぶた肉 とり肉               | 牛乳                 | パセリ<br>にんじん               | たまねぎ マッシュルーム しめじ<br>キャベツ きゅうり                         | サンドイッチパンズパン<br>じゃがいも 小麦粉<br>でんぶん さとう | バター<br>米油               |
| 6  | 木 | 麦ごはん ♥はっこう乳<br>ビビンバ<br>ナムル<br>トッポグスープ                                        | 牛肉 たまご<br>ぶた肉                | 牛乳                 | にんじん<br>ほうれんそう<br>にんじん にら | しょうが にんにく 切下大根<br>もやし<br>たまねぎ しいたけ                    | 米 麦<br>でんぶん さとう<br>さとう               | なたね油<br>ごま ごま油          |
| 7  | 金 | あさひー<br>スマイル給食<br>ごはん 牛乳<br>肉じゃが<br>◎いわしの梅煮<br>キャベツとにんじんのおひたし                | 牛肉<br>いわし<br>かつおぶし           | 牛乳                 | にんじん<br>赤しそ<br>にんじん       | たまねぎ しらす えだまめ しょうが<br>梅干し<br>キャベツ                     | 米<br>じゃがいも さとう<br>でんぶん さとう<br>さとう    |                         |
|    |   | ロウカット玄米ごはん 牛乳<br>カレーライス<br>福神漬<br>みかん                                        | ぶた肉                          | 牛乳                 | にんじん                      | たまねぎ りんご<br>福神漬<br>みかん                                | 米 ロウカット玄米<br>じゃがいも カレールー             |                         |
| 10 | 月 | ごはん 牛乳<br>高野豆腐の卵とじ<br>もみじあえ<br>さつまいもとしめじのみそ汁                                 | とり肉 高野豆腐 たまご<br>とうふ 油あげ みそ   | 牛乳                 | にんじん<br>にんじん              | たまねぎ しいたけ えだまめ<br>だいこん きゅうり<br>しめじ ねぎ                 | 米<br>さとう<br>さとう<br>さつまいも             |                         |
| 11 | 火 | あさひー<br>スマイル給食<br>ごはん 牛乳<br>ツナの甘辛煮<br>ハリハリ漬け<br>愛知の味覚たっぷりみそ汁<br>手巻きのり        | まぐろ油づけ<br>とうふ 油あげ みそ         | 牛乳                 | にんじん<br>にんじん              | とうもろこし しょうが<br>きゅうり たくあん<br>たまねぎ えのきたけ ねぎ             | 米<br>さとう<br>さとう                      |                         |
| 17 | 月 | あさひー<br>スマイル給食<br>ごはん 牛乳<br>わかめごはん 牛乳<br>尾張旭のねぎたっぷり照り焼きチキン<br>ごぼうサラダ<br>きのこ汁 | とり肉<br>まぐろ油づけ<br>とうふ         | 牛乳 わかめ             | にんじん<br>にんじん              | ねぎ (尾張旭市産) しょうが にんにく<br>ごぼう きゅうり<br>えのきたけ しめじ ねぎ しいたけ | 米<br>さとう でんぶん<br>さとう                 | ごま 米油                   |
| 18 | 火 | ごはん 牛乳<br>ロールパン 牛乳<br>やきそば<br>ツナサラダ<br>コンソメスープ                               | ぶた肉 いか<br>まぐろ油づけ<br>ベーコン     | 牛乳                 | にんじん<br>にんじん              | キャベツ<br>きゅうり とうもろこし<br>はくさい たまねぎ                      | ロールパン<br>やきそばめん さとう<br>じゃがいも         | たまごめきドレッシング             |
| 19 | 水 | ごはん 牛乳<br>愛知のうすら卵入り八宝菜<br>はるまき<br>中華サラダ                                      | いか ぶた肉 うずらたまご<br>ぶた肉<br>ハム   | 牛乳                 | にんじん チンゲンサイ<br>にら にんじん    | キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが<br>キャベツ もやし エリンギ<br>きゅうり こんにゃく寒天  | 米<br>でんぶん<br>小麦粉 さとう でんぶん 水あめ        | なたね油 ごま油 だいず油<br>ごま油    |
| 20 | 木 | ごはん 牛乳<br>◎さば八丁みそ煮<br>千草あえ<br>さわにわん<br>♥ヨーグルト                                | さば みそ<br>油あげ<br>ぶた肉 とうふ かまぼこ | 牛乳                 | にんじん<br>にんじん              | ほうれんそう にんじん<br>にんじん                                   | 米<br>さとう<br>さとう<br>ねぎ たけのこ えのきたけ     |                         |
| 21 | 金 | ミルクロールパン 牛乳<br>★野菜たっぷりカブのあったかポトフ<br>オムレツのトマトソースかけ<br>れんこんサラダ                 | ミニウインナー<br>たまご<br>まぐろ油づけ     | 牛乳                 | にんじん<br>トマト               | キャベツ たまねぎ かぶ しめじ<br>でんぶん さとう                          | ミルクロールパン<br>じゃがいも マカロニ<br>でんぶん さとう   | だいず油<br>たまごめきドレッシング 米油  |
| 26 | 水 | 中華めん 牛乳<br>みそラーメン<br>ひじき入り揚げぎょうざ(2こ)<br>きゅうりのごましょうゆ                          | ぶた肉 なたねき みそ<br>とり肉 ぶた肉 だいず   | 牛乳<br>ひじき          | にんじん チンゲンサイ<br>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<br>キャベツ たまねぎ<br>きゅうり     | 中華めん<br>でんぶん<br>小麦粉 でんぶん さとう         | ごま油 植物油脂 なたね油<br>ごま ごま油 |
| 27 | 木 | 麦ごはん 牛乳<br>関東煮<br>◎さわらの柚庵焼き<br>たくあんのおかかあえ<br>一口ゼリー(りんご味)                     | ぶた肉 はんぺん<br>さわら<br>かつおぶし     | 牛乳                 | にんじん                      | だいこん こんにゃく<br>ゆず果汁<br>はくさい たくあん<br>りんご                | 米 麦<br>さとう さとう<br>さとう でんぶん<br>さとう    |                         |
| 28 | 金 |                                                                              |                              |                    |                           |                                                       |                                      |                         |

## 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大アレルギー(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)を除去した食事です。※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・あわび・いも・カシューナッツ・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)

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す)

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。

### 応募献立の紹介

『やさいたっ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～