クックパッドで応募
献立や人気レシピが
確認できます。

11月献立表

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 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 穀類・いも類・さとう	6群 油脂類・種実類
2	月	ごはん　牛乳		牛乳			米	
		肉じゃが	牛肉		にんじん	たまねぎ　しらたき　えだまめ　しょうが	じゃがいも　さとう	
		◎メヒカリフライ（2尾）	メヒカリ				小麦粉　パン粉	なたね油
		もやしの赤じそあえ			赤じそ粉	もやし		
		ココア牛乳の素					ココア牛乳の素（カカオ）	
4	水	ミルクロールパン　牛乳		牛乳			ミルクロールパン	
		たまねぎたっぷりジンジャーチキン	とり肉			たまねぎ　しょうが　にんにく	さとう　でんぷん	
		フレンチサラダ			にんじん	キャベツ　きゅうり	さとう	米油
		コーンスープ	とり肉	牛乳　生クリーム	にんじん	たまねぎ　とうもろこし	小麦粉	バター
5	木	ソフトめん　牛乳		牛乳			ソフトめん	
		ソフトめんのミートソース	牛肉		にんじん　トマト	たまねぎ　えだまめ	トマトルウ　ハヤシルウ　さとう	
		焼きフランクフルト	フランクフルトソーセージ					
		れんこんサラダ	まぐろ油づけ			れんこん　きゅうり	さとう	たまごぬきドレッシング　米油
6	金	ごはん　牛乳		牛乳			米	
		ツナの甘辛煮	まぐろ油づけ		にんじん	とうもろこし　しょうが	さとう	
		ハリハリ漬け				きゅうり　たくあん		
		呉汁（ごじる）	とうふ　だいず　油あげ　みそ	わかめ		だいこん　ねぎ　えのきたけ		
		手巻きのり		のり				
9	月	ロウカット玄米ごはん　牛乳		牛乳			米　ロウカット玄米	
		チキンカレー	とり肉		にんじん	たまねぎ　りんご	カレールウ	
		さつまいもコロッケ	だいず			とうもろこし	小麦粉　パン粉　さつまいも　さとう	なたね油
		福神漬サラダ				キャベツ　福神漬	さとう	米油
10	火	ごはん　牛乳		牛乳			米	
		豚肉のしょうが炒め	ぶた肉			たまねぎ　しょうが	さとう　でんぷん	
		★ひじきのマヨあえ		ひじき	にんじん	こんにゃく		たまごぬきドレッシング　ごま
		すまし汁	とうふ　とり肉　かまぼこ　油あげ		にんじん	ねぎ		
16	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦	
		マーボー豆腐	とうふ　ぶた肉　みそ		にんじん	たけのこ　ごぼう　ねぎ（尾張旭市産）　しいたけ　しょうが　にんにく	さとう　でんぷん	ごま油
		ひじき入り揚げぎょうざ（2こ）	とり肉　ぶた肉　だいず	ひじき	にら	キャベツ　たまねぎ	小麦粉　でんぷん　さとう	ごま油　植物油脂　なたね油
		愛知県産チンゲンサイとしらすのナムル		しらす干し（愛知県産）	チンゲンサイ（愛知県産）　にんじん		さとう	ごま油
17	火	わかめごはん　牛乳		牛乳　わかめ			米	
		ハンバーグの尾張旭市産ねぎソースかけ	だいず　ぶた肉　とり肉			たまねぎ　ねぎ（尾張旭市産）	じゃがいも　でんぷん　さとう	
		キャベツの塩昆布あえ		塩こんぶ		キャベツ（愛知県産）		ごま油
		愛知の卵入り親子汁	たまご（愛知県産）　とり肉　かまぼこ		にんじん	たまねぎ　ねぎ（尾張旭市産）　えのきたけ	でんぷん	
		♥さつまいもと栗のタルト	豆乳				さつまいも　さとう　米粉　でんぷん	くり　植物油
18	水	あいちの米粉入りパン　牛乳		牛乳			あいちの米粉入りパン	
		やきそば	ぶた肉　いか		にんじん	キャベツ	やきそばめん　さとう	
		ツナサラダ	まぐろ油づけ			きゅうり　とうもろこし		たまごぬきドレッシング
		コンソメスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ　たまねぎ	じゃがいも	
19	木	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦	
		みそカツ	ぶた肉　みそ				パン粉　小麦粉　米粉　さとう	なたね油
		切干大根の甘酢あえ			にんじん	切干大根　きゅうり	さとう	
		愛知の食材入りけんちん汁	とり肉　とうふ（愛知県産）		にんじん	だいこん　ごぼう　ねぎ（尾張旭市産）		ごま油
20	金	ごはん　牛乳		牛乳			米	
		愛知県産食材入りとりすき	とり肉　焼きどうふ（愛知県産）　ちくわ		にんじん	はくさい　たまねぎ　しらたき　ねぎ（尾張旭市産）	さとう	
		◎さわらの柚庵焼き	さわら			ゆず果汁	さとう　でんぷん	
		もやしのごまあえ			にんじん	もやし	さとう	ごま
		♥蒲郡みかんゼリー				みかんゼリー		
25	水	ロールパン　牛乳		牛乳			ロールパン	
		きのこのブラウンシチュー	牛肉		にんじん　トマト	たまねぎ　しめじ	ハヤシルウ	
		オムレツトマトソースかけ	たまご		トマト	たまねぎ	でんぷん　さとう	なたね油
		ごぼうサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	ごぼう　きゅうり　とうもろこし		ごまドレッシング
26	木	白玉うどん　牛乳		牛乳			白玉うどん	
		五目うどん	ぶた肉　かまぼこ		にんじん	ねぎ　えのきたけ　しめじ	でんぷん	
		野菜のかきあげ			にんじん　しゅんぎく	ごぼう　たまねぎ	小麦粉　さつまいも　でんぷん	米油　なたね油
		白菜の土佐あえ	かつおぶし		ほうれんそう　にんじん	はくさい	さとう	
27	金	ごはん　牛乳		牛乳			米	
		関東煮	ぶた肉　はんぺん		にんじん	だいこん　こんにゃく	さといも　さとう	
		ささみとキャベツのごまあえ	とり肉		にんじん	キャベツ	さとう	ごま
		♥納豆	なっとう					
30	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦	
		豚キムチ	ぶた肉		にんじん	たまねぎ　はくさいキムチ　たけのこ	さとう　でんぷん	
		もやしときゅうりのナムル				もやし　きゅうり	さとう	ごま　ごま油
		わかめスープ	とり肉　とうふ	わかめ		たまねぎ　ねぎ　しいたけ		
		♥ぶどうヨーグルト		ヨーグルト		ぶどう果汁		

あじわおう！愛知の秋の味覚週間

※都合により献立や材料を変更する場合があります。　♥は直接学校へ配送されるものです。　★は応募献立です。　◎さかなを使った献立は骨に注意して食べましょう。※「あさぴースマイル給食」は、副食（おかず）から9大アレルゲン（卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ・カシューナッツ）を除去した日です。※学校給食ではアレルゲン特定原材料等２９品目のうち、「そば・落花生・くるみ・あわび・いくら・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掲載しているため、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。

～ 今月の給食目標 ～
秋が旬の食材を知ろう！

応募献立の紹介
『ひじきのマヨあえ』
旭中学校の生徒が考えました！
★給食では１０日に食べます。

～　今月のおすすめ地場産物　～

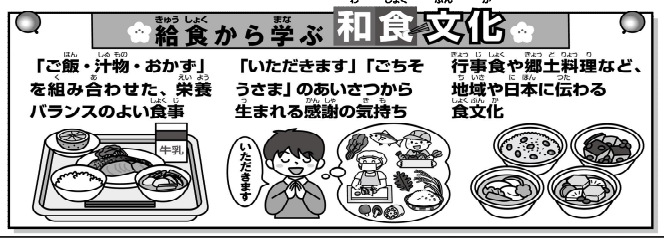
「ねぎ」は、寒くなる時期に甘みが増しておいしくなる野菜です。白い部分はやわらかく、青い部分は香りがよいのが特徴です。「ねぎ」には、かぜをひきにくくするビタミンCがたくさん含まれています。香りの成分である「アリシン」には、体をあたためる働きがあります。１１月の給食の「ねぎ」は、尾張旭市産のものです。地元で育った旬の「ねぎ」を味わいましょう。

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

和食は、日本に昔から受けつがれてきた食文化です。2013年には、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界にもそのよさが認められました。

ごはんを中心に、だしのうま味を生かした汁物や、旬の食材を使った料理が和食のよさです。

給食でも、行事食や郷土料理を通して、和食にふれることを大切にしています。毎日の給食から、和食のよさ



11月16日（月）～20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地元食材がたくさん登場します。お楽しみに！

