

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和2年11月学校給食献立表



安城市中部学校給食共同調理場

日曜	こんだてめい 献立名	あか おもに体をつくる食品		あど おもに体の調子を整える食品		あひ おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 緑黄色野菜	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類				
2月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		きょうの コロケは、さつまいもをつけています。あきがしゅんの さつまいもはかぜをよぼする ビタミンCや おなかのなかをそうじする しょくもつせんいがたくさんふくまれています。	531	19.2
	ちくぜんに	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく、ごぼう れんこん、たけのこ しいたけ	さとう				
	さつまいもコロケ					さつまいも パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	しらすばし ひじき	ピーマン にんじん		さとう				
4水	ロウカットげんまいごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ロウカット げんまいごはん		11がつ8にちは「いいのひ」です。はをたいせつにして すべてのはでよくかんでおいしく たべましょう。	481	19.9
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん、はねぎ	しろねぎ、とうもろこし	でんぶん				
	ビビンバのぐ	ぶたにく		ほうれんそう	しいたけ、にんにく もやし	さとう	こめあぶら、ごま ごまあぶら			
	きんしたまご	たまご								
	さつまいもスティック					さつまいもスティック				
5木	レーズンロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		レーズン	ロールパン		レーズンは、ぶどうのかわをむかずにほしたもので、「ほしぶどう」ともいわれています。ちをつくる てつぶんやほねをつくる カルシウムがおおく ふくまれています。	474	17.5
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも				
	あじのフリッター	あじ	オキアミ、あおさ			こむぎこ	なたねあぶら だいつあぶら			
	カラフルサラダ			あかパプリカ きパプリカ	きゅうり、だいこん					
	たくじょうコーンクリーミー ドレッシング						ドレッシング			
6金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		さといもは にほんで むかしから たべられている いもです。さとの はたけで つくる いもなので「さといも」となづけられたといわれています。	536	20.1
	さといものそぼろに	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ	さといも、さとう				
	しのだのみそかけ	とうふ あぶらあげ、たら	ひじき	にんじん						
	ポイルキャベツ				キャベツ					
	たくじょうあまみそ	あかみそ			しょうが	さとう	ごま			
9月	ごこくごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごこくごはん		ごこくごはんは はくまいのほかに おおむぎ、はつがげんまい、くろまい、あかまい、もちきびを いっしょに たいたごはんです。	554	18.9
	チキンカレー	とりにく	チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	カレールウ			
	げんきサラダ	ハム かつおぶし	しおこんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし	さとう	こめあぶら			
	☆ぶどうゼリー						ゼリー			
10火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		にんじんは どんなりょうりにも あうため、きゅうしょくでもよくつかわれています。めや ひふの びょうきからまもってくれる えいようが たくさん はいっています。	496	19.7
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		はねぎ にんじん	こんにゃく、ごぼう だいこん、しろねぎ	さといも	ごまあぶら			
	かれいフライのぎんあんかけ	かれい				さとう、でんぶん こむぎこ、パンこ	なたねあぶら			
	いそかあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
11水	うどん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			うどん		むかし スペインやポルトガルなどのくにを あわせて なんばんと よんでいました。これらのくから つたわった ねぎやとうがらしなどを つかつた りょうりに「なんばん」と なづけられるようになりました。	503	20.6
	きのこなんばんうどんのしる	とりにく あぶらあげ		にんじん、はねぎ チンゲンサイ	しめじ、えのきたけ しいたけ、しろねぎ	でんぶん、さとう				
	きんぴらにくだんご	とりにく		はねぎ にんじん	ごぼう、たまねぎ しろねぎ、キャベツ	パンこ				
	だいこんサラダ	まぐろあぶらづけ			だいこん、きゅうり					
	たくじょうノンエッグマヨネーズ						ノンエッグマヨネーズ			
12木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		りんごは あきから ふゆにかけて おいしい くだものです。よくかんで しゅんの あじを あじわいましょう。	486	17.6
	こんさいのごまじる	とうふ、あぶらあげ むぎみそ		にんじん はねぎ	ごぼう、れんこん しろねぎ		ごま			
	だいこんととりにくのにも	とりにく		さやいんげん にんじん	だいこん、しいたけ	さとう、でんぶん	こめあぶら			
	りんご				りんご					
13金	こめこパン(こむぎいり)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめこパン		さやいんげんは いんげんまめを わかいうちに しゅうかくし、さやごとたべる やさいです。さやのおおきさや かたちのちがいなどで たくさん の しゅるいがあります。	538	24.1
	ぶたにくとやさいのトマトに	ぶたにく		かぼちゃ、にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ、にんにく	さとう	こめあぶら			
	チーズいりオムレツ	たまご	チーズ							
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ、とうもろこし					
16月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		さばは あきに おいしいさかなです。あたまのはたらきをよくしたり、ちの ながれをよくする えいようが ふくまれています。	523	20.1
	ぎゅうにくとじゃがいものきんぴら	ぎゅうにく		にんじん	しょうが、こんにゃく たけのこ、ごぼう	じゃがいも さとう	ごま			
	さばのみそに	さば、みそ								
	はくさいとほうれんそうのおひたし			ほうれんそう	はくさい	さとう				
17火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		あんにとどうふは ちゅうごくうまれの デザートです。どくどくなく おりがとくす ですよ。きょうは ももと パイナップルで あえます。	488	18.8
	ちゅうかはんのぐ	ぶたにく、えび		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、はくさい たまねぎ、きくらげ	さとう、でんぶん	ごまあぶら			
	ショーロンポー	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ	はるさめ こむぎこ				
	あんにとどうふ				もも、パイナップル	あんにとどうふ				
18水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		11がつ24にちは「いいはるしく」「1124」で「わしよくのひ」です。きょうは わしよくの こんだてにしました。	507	19.2
	あさりじる	あさり	わかめ	にんじん ほうれんそう はねぎ	えのきたけ しろねぎ					
	とりにくのあまがらめ キャベツのかおりあえ	とりにく		あおじそ	キャベツ	でんぶん、さとう	なたねあぶら			

日曜	こん だて めい 献 立 名	あか おもに体をつくる食品		みどりおもに体の調子を整える食品		いもおもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		にく さかな たまご 肉・魚・卵 まめ まめせいひん 豆・豆製品	ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品 こさかな かいそう 小魚・海藻	うよくおうしよく やさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ 米・パン・めん いも・さとう	ゆし 油脂 しじつらい 種類		
19 木	こがたロールパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			こがたロールパン		チンゲンサイは あんじょう してつくられる だいじょう てきな やさいです。しゅん は あきですが、ビニールハ ウスでつくられているため、 いちぶんじゅう きゅうしょく でつかうことができます。	573 23.5
	やさいたっぷりやきそば	ぶたにく、ちくわ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ、もやし しょうが	ちゅうかめん			
	ソーセージのケチャップに	ソーセージ			たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース	さとう	こめあぶら		
	ブルーヨーグルト		ヨーグルト						
20 金	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			ごはん		きょうの にらたまスープには たまごが はいっています。 たまごには たんぱくしつ や ビタミンなど いろいろな えいようそが ふくまれています。	549 17.0
	にらたまスープ	ベーコン、たまご		にんじん、にら チンゲンサイ	きくらげ	はるさめ でんぶん			
	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、キャベツ しいたけ	はるさめ こむぎこ	なたねあぶら		
	ブロッコリー たくじょうノンエッグマヨネーズ			ブロッコリー			ノンエッグマヨネーズ		
24 火	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			ごはん		わかめは おもに はの ぶぶ んを たべますが、くきのぶ ぶんの「くきわかめ」、ねも とのぶぶんの「めかぶ」も たべることができます。	495 20.8
	なまあげのオイスターソースいため	ぶたにく なまあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ きくらげ	さとう、でんぶん			
	ちゅうかふうたまごまき	たまご		はねぎ にんじん	ごぼう、しろねぎ しいたけ				
	くきわかめいりちゅうかあえ		くきわかめ		もやし、キャベツ	さとう	ごまあぶら		
25 水	ラーメン ギョウにゅう		ギョウにゅう			ラーメン		メンマは たけのこから つく られています。かりとった た けのこを ゆで、しおづけして はこうさせたと、かんそう させてつくります。きゅうしょ くでは しょうゆであじつけし たものをつかっています。	514 23.6
	みそラーメンのしる	ぶたにく あかみそ	わかめ	にんじん はねぎ	とうもろこし、もやし キャベツ、しろねぎ メンマ				
	◎いかのこうみあげ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら		
	チンゲンサイとツナのあえもの	まぐろあぶらづけ		チンゲンサイ にんじん		さとう	ごま		
26 木	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			ごはん		ほしいたけは なまのしい たけより あじや かおりがよ いのが とくちょうです。だし がでるのでにものやしるも のによくつかわれています。	532 24.2
	こうやどうふのうまに	こうやどうふ とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ、だいこん しいたけ	さといも、さとう でんぶん			
	さんまのしおやき	さんま							
	みかん				みかん				
27 金	サンドイッチロールパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			サンドイッチ ロールパン		スコッチブrossは イギリス (スコットランド)の でんとう てきな スープ(ブross)のこと です。サンドイッチロールパン に ロングカツと みどりキャベ ツをはさみ、とんかつソース をかけてたべましょう。	486 19.6
	◎スコッチブross	ベーコン しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも おおむぎ			
	ロングカツ	ぶたにく				パンこ、こむぎこ	なたねあぶら		
	みどりキャベツ たくじょうとんかつソース				キャベツ、きゅうり				
30 月	あいちのだいこんばごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう	だいこんば		ごはん		きょうの きゅうしょくには、 だいこんばや チンゲンサイ 、いちじく そうめんなど あいちけんさんや あんじょう うしさんの たべものが おお くつかわれています。	471 20.1
	にゅうめん	かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	はくさい、しいたけ	そうめん			
	チキンハンバーグの いちじくソースかけ	とりにく			レモンかじゅう たまねぎ	いちじくジャム			
	ごまきゅうり				きゅうり	ごま			

♡♡♡ 11月23日は勤労感謝の日 ♡♡♡



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまなたちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

おしらせ

材料は都合によりかわることがあります。
は、かみかみメニューです。
◎は、新献立です。お楽しみに。
⊗は、業者直送です。容器は園で処理してください。
まいつき19にちは「しよくいくのひ～おうちでごはんのひ～」です。

