

令和8年11月学校給食献立表

(中学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日 曜	献 立	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主にエネルギーになる食品		メ ャ セ ー ジ	エネ ルギー (kcal)	たん ぱく 質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
	主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類			
2 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		卵はたんぱく質や脂質、無機質などいろいろな栄養素がバランスよく含まれている食材です。しかしビタミンCと食物せんいは含まれていません。そのため野菜と一緒に食べること、さらに栄養バランスのよい食事になります。	832	33.8
	いかの香味揚げ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	でんぶん、パン粉 小麦粉	油、なたね油			
	豚肉の柳川風 (卵除)	豚肉、卵、はんぺん		にんじん、葉ねぎ	ごぼう、たまねぎ、白ねぎ	さとう	ごま			
	キャベツのしそひじきあえ		ひじき、寒天	にんじん	キャベツ	さとう				
4 水	ラーメン 牛乳		牛乳			ラーメン		杏仁豆腐は、中国生まれのデザートです。つるつるとした食感と豆腐のような見た目から、「豆腐」という言葉が料理名についたといわれています。牛乳が使われていることが多いですが、今日の杏仁豆腐は豆乳からできています。	757	32.6
	広東風ラーメンの汁	豚肉		にんじん 葉ねぎ	キャベツ、もやし、白ねぎ メンマ、きくらげ	でんぶん	ごま油			
	かにしゅうまい (2個)	たら、かに			たまねぎ	でんぶん、さとう 小麦粉	ラード			
	きゅうりのごまじょうゆあえ				きゅうり	さとう	ごま、ごま油			
5 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		給食のごはんは、「あいちのかおり」という品種のお米で、安城市産です。名前の通り香りがよく、甘みがあります。また、冷めてもおいしいのが特徴です。地元のお米をよくかんで味わって食べましょう。	827	33.7
	さけフライ	さけ				パン粉、小麦粉 でんぶん	なたね油			
	大根のそぼろ煮	豚肉、生揚げ		にんじん チンゲンサイ	大根、しょうが	さとう、でんぶん				
	磯香あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
6 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		根羽ヨーグルトは、長野県根羽村で作られているヨーグルトです。給食の時間に間に合うよう早朝に根羽村を出発し、各学校に届けてくださっています。感謝の気持ちをもっていただきます。	770	30.5
	ガバオライスの具	鶏肉、大豆		ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ、しめじ にんにく	さとう	米油、ごま油			
	豆腐スープ	豆腐、かまぼこ		チンゲンサイ にんじん	とうもろこし					
	根羽ヨーグルト		ヨーグルト							
9 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		沢煮椀は具材を千切りにして、しょうゆで味付けした汁物です。「沢」という漢字には、「たくさん」という意味があります。今日の沢煮椀には名前のとおり、7種類とたくさんの食材が入っています。何が入っているか見つけながら食べてみてください。	758	31.5
	さばの銀紙焼き	さば、みそ				さとう、米粉				
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	さとう	ごま			
	沢煮椀	豚肉、はんぺん		にんじん 葉ねぎ	大根、ごぼう 白ねぎ、しいたけ	でんぶん				
10 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		9月以降に収穫されたなすを「秋なす」といい、皮がやわらかく水分を多く含むので甘みやうま味が増えます。また、なすの皮には目の健康を保つナスニンという栄養が豊富です。給食では皮をむかず調理しています。	843	30.2
	揚げぎょうざ (3個)	豚肉		にら	キャベツ、たまねぎ にんにく	パン粉、でんぶん 小麦粉、さとう	ラード、なたね油			
	生揚げとなすのオイスターソース炒め	鶏肉、生揚げ		にんじん	なす、たまねぎ たけのこ、きくらげ	さとう、でんぶん	ごま油			
	茎わかめ入り中華あえ		茎わかめ		もやし、キャベツ	さとう	ごま油			
11 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		チャウダーは、魚介類や野菜などを使ったとろみのある具だくさんのスープです。アメリカ発祥の料理ですが、地域によって特徴があり、日本でよく食べられる牛乳が入った白いチャウダーのほかにも、トマトが入った赤いチャウダーもあります。	826	33.5
	トマト入りオムレツ	卵		トマト	たまねぎ	さとう	油			
	青パパイアのサラダ				青パパイア、きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
	あさりのチャウダー (乳除)	あさり	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ オリーブオイル			
12 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		土佐あえの「土佐」とは、かつお節のことです。かつお節の多くが、高知県の昔の呼び名である「土佐」で作られていたことから、この料理名がついたといわれています。かつお節はうま味成分が豊富です。かつお節のうま味を味わって食べましょう。	814	39.6
	鶏ごぼうフライ	鶏肉		にんじん	ごぼう、たまねぎ	でんぶん、さとう パン粉、小麦粉	油、なたね油			
	えびと高野豆腐のうま煮	えび、高野豆腐 鶏肉、ちくわ		にんじん	たまねぎ、枝豆 しいたけ	さとう、でんぶん				
	土佐あえ	かつお節		にんじん	はくさい、もやし	さとう				
13 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		いちじくは、安城市でたくさん作られている果物のひとつです。傷みややすく生のまま給食に出すことが難しいため、ジャムに加工してハンバーグのソースにしました。地元の食材をおいしくいただきます。	760	27.7
	ハンバーグのいちじくソースかけ	鶏肉、豚肉			たまねぎ、レモン いちじく	さとう	ラード			
	ごぼうと枝豆のサラダ				ごぼう、とうもろこし 枝豆					
	いなか汁	生揚げ ミックスみそ		にんじん 小松菜	こんにゃく、大根 えのきたけ	里いも	ドレッシング			
16 月	うどん 牛乳		牛乳			うどん		【司書より】『うどのうーやん』は、うーやんという名前のうどんが自分で出前に行くお話です。途中で出会うコロッケたちを助けながら、うーやんは走ります。さて、出前は無事に届けられたのでしょうか？ぜひ、読んでみてください。	777	29.4
	きつねうどんの汁	鶏肉、かまぼこ 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ	さとう				
	米粉コロッケ	豚肉、牛肉		にんじん、パセリ	たまねぎ	じゃがいも、さとう、米粉	なたね油			
	アーモンドあえ			ほうれん草	もやし	さとう	アーモンド			
17 火	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			米、玄米		給食のハヤシチューには、脱脂粉乳が入っています。脱脂粉乳は、牛乳から脂質と水分を取り除いて粉にしたもので、牛乳と同じようにカルシウムが豊富です。給食では成長期のみなさんがカルシウムをしっかりとりとることができるよう、いろいろな工夫をしています。	805	26.7
	ハヤシシチュー (乳除)	豚肉、鶏レバー	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ、グリーンピース キャベツ	じゃがいも	ハヤシルウ			
	ソーセージとキャベツのソテー	ソーセージ		赤パプリカ	とうもろこし		米油			
	りんごゼリーのフルーツあえ				りんご パイナップル、もも	さとう				
18 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		みなさんは毎日どのような姿勢で食事をしていますか。背中が丸まっていたり、足を組んだりしていませんか。よい姿勢で食べることは見た目だけでなく、食べ物の消化を助けます。背筋を伸ばし、足の裏を床につけて、お椀を持って食べましょう。	765	29.8
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう、でんぶん				
	豚肉と根菜のきんぴら	豚肉		にんじん	こんにゃく、たけのこ ごぼう、れんこん	じゃがいも さとう	ごま			
	海そうサラダ		わかめ、茎わかめ 赤つのまた、白杉のり		きゅうり とうもろこし					

日 曜	献 立	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主にエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ ルギー (kcal)	たん ばく 質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
	主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種類			
11月19日(木)は、「愛知と安城を味わう学校給食の日」の献立です。										
19 木	愛知の大根葉ごはん 牛乳 愛知のキャベツ入りミンチカツ 安城大豆の親子豆じゃが チンゲンサイとツナのあえ物	牛肉、豚肉 豚肉、大豆 まぐろ油漬	牛乳 牛乳	大根葉 にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ こんにゃく たまねぎ、枝豆 もやし、しょうが	さとう、小麦粉 でんぶ、パン粉 じゃがいも さとう さとう	油、なたね油	今日は、「愛知と安城を味わう学校給食の日」の献立です。愛知県と安城市でとれる食べ物をたくさん使っています。親子豆じゃがには、安城市産の大豆が入っています。ほかにもいろいろな地産産物を取り入れました。地元食材をおいしくいただきます。	885	32.8
20 金	麦ごはん 牛乳 ビビンバの具 錦糸卵 ワナタンスープ アーモンド	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しいたけ、にんにく もやし はくさい、きくらげ とうもろこし、メンマ	米、大麦 さとう さとう、でんぶ 小麦粉	米油、ごま ごま油 油 アーモンド	にんじんは、ほぼ毎日給食に入っている食材です。それには料理の彩りをよくする、1年中収穫できる、目や皮膚の健康を保つビタミンAが豊富、などいろいろな理由があります。今日は毎日給食に入っているでしょうか。献立表で確認してみてください。	789	31.1
24 火	ごはん 牛乳 米粉ししゃもフライの香味ソースかけ(2個) ゆかりあえ 親子汁(卵除) 納豆	鶏肉、卵、豆腐 納豆	牛乳	葉ねぎ 赤じそ にんじん チンゲンサイ	白ねぎ、しょうが レモン キャベツ たまねぎ、しいたけ	米 米粉、でんぶ さとう でんぶ さとう	なたね油	11月24日は「和食の日」です。主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせた献立は「一汁三菜」といい、和食の基本です。今日はだしのきいた親子汁や日本の伝統的な加工食品である納豆がです。	809	34.0
25 水	ごはん 牛乳 ショーロンポー(2個) マーボー豆腐 きゅうりのナムル	豚肉 豚肉、豆腐 赤みそ	牛乳	たまねぎ、キャベツ しょうが にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、しょうが レモン キャベツ たまねぎ、たけのこ 白ねぎ、きくらげ にんにく、しょうが きゅうり	米 はるさめ、でんぶ 小麦粉、さとう さとう、でんぶ	ラード ごま油	給食では、料理によって冷蔵の豆腐と冷凍の豆腐を使い分けています。混ぜているときや煮込んでいるときに形が崩れないよう、煮物や炒め物の料理には冷凍の豆腐を使っています。	819	31.0
26 木	サンドイッチロールパン 牛乳 スラッピージョー ファイバースープ みかん	豚肉 ソーセージ	牛乳	たまねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし みかん	パン パン粉、さとう じゃがいも 大麦		スラッピージョーは、アメリカで生まれた、パンに具をはさんで食べる料理です。食べるときに具がこぼれやすく、口の周りが汚れやすいことから「だらしない」という意味の「スラッピー」という名前がつけました。こぼさないように、気をつけて食べましょう。	753	29.9
30 月	ごはん 牛乳 かれのい唐揚げ 元気サラダ 豚汁	かれい ハム、かつお節 豚肉、油揚げ、赤みそ	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし 大根、えのきたけ	米 でんぶ さとう さとう 里いも	なたね油 米油	今日は、小学校1年生の国語で習った「サラダげん」に登場するサラダを、給食用にアレンジした元気サラダがです。野菜だけでなく、ハムや塩昆布、かつお節などいろいろな食材が入っています。元気サラダを食べて午後元気な過ごしましょう。	764	35.2
摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)									830	13.20

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

みなさんは「和食」という何を思い浮かべますか。ごはん・みそ汁・おかずの組み合わせや、すしやうどんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。

「和食」に欠かせないもの



ごはんとして食べる以外にも、団子やもちに加工したり、調味料にしたり、形を変えて使われます。



昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどの食材から「うま味」を引き出しただしは、和食の味の基本です。うま味は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作りだした発酵調味料は、和食には欠かせません。

お知らせ

卵除、乳除は、除去食対応メニューです。

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、業者直送です。容器は学校で処理してください。

◎は、新メニューです。お楽しみに。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

今月の給食に登場する「安城市」と「隣の市」でとれる食べもの



日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



食器を正しく並べましょう。



「いただきます」「ごちそうさま」と心を込めて言いましょう。



おはしを正しく使いましょう。



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わって食べましょう。

