



11月 献立表



高浜市教育委員会

高浜中学校献立

今月の目標 <給食の時間> 食事のあいさつをきちんとしよう <食育> 食事ができるまでについて考えよう

日曜	献立名	《赤》 主に体をつくる もとになる食品		《緑》 主に体の調子を 整えるもとになる食品		《黄》 主にエネルギーの もとになる食品		エ ネ ル ギ ー 量 kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
たんぱく質		無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		828
4 火	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		
	焼きそば	ぶた肉		にんじん ピーマン	キャベツ	焼きそば	油	
	ベジタブルスープ			にんじん バセリ	たまねぎ 大いこん	じゃがいも		
	フルーツのカラフルゼリー和え				バインアップル もも ナタデココ	ゼリー		
5 水	「まごわやさしい献立」 豆、ごま（種実）、わかめ（海そう）、野菜、さかな、しいたけ（きのこ）、いもを使用した献立です							728
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	豆じゃこごはんふりかけ	大豆 かつおぶし	しらす 塩こんぶ			砂糖		
	根菜のごまマヨサラダ	ささみ油漬け		にんじん	れんこん ごぼう	砂糖	ごま マヨドレッシング	
6 木	さといものみそ汁	生揚げ 白みそ 赤みそ			たまねぎ 大いこん しめじ	さといも		739
	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん	<th data-kind="ghost"></th>	
	豚骨ラーメンスープ	ぶた肉 なると		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし しょうが にんにく			
	揚げぎょうざ	ぶた肉			キャベツ たまねぎ にんにく	小麦粉 砂糖	ごま油 油	
7 金	じゃがいもときのこの 中華炒め	まぐろ油漬け			えのきたけ エリンギ まいたけ しょうが にんにく	じゃがいも 砂糖	ごま油	782
	「かみかみ献立」 よくかんで食べましょう。							
	金芽玄米ごはん 牛乳		牛乳			米 金芽玄米	<th data-kind="ghost"></th>	
	野菜たっぷり丼の具	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	だいこん もやし れんこん ごぼう キャベツ たけのこ きくらげ しょうが	砂糖 でんぶん		
10 月	さつまいもコロッケ					さつまいも パン粉 小麦粉 砂糖	油	739
	こんにゃくサラダ	ハム			こんにゃく きゅうり		ごまドレッシング あおじそドレッシング	
	ごはん 牛乳		牛乳			米	<th data-kind="ghost"></th>	
	さけのちゃんちゃん焼き	さけ 赤みそ 白みそ			たまねぎ キャベツ もやし しろねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん	<th data-kind="ghost"></th>	
11 火	マカロニサラダ	ハム			きゅうり キャベツ	マカロニ	マヨドレッシング	767
	こぶ汁	豆腐 油揚げ ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく しおたけ			
	ごはん 牛乳		牛乳			米	<th data-kind="ghost"></th>	
	マーボー大いこん	ぶた肉 大豆 ぶたレバー 赤みそ 白みそ		にんじん	だいこん たまねぎ しろねぎ たけのこ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	ごま油	
12 水	ショウロンボウ	ぶた肉			たまねぎ キャベツ しょうが	小麦粉 はるさめ 砂糖 でんぶん	ラード	796
	チンゲンサイのナムル			チンゲンサイ	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
	高浜の郷土を感じる学校給食の日							
	とりめし 牛乳	とり肉 油揚げ				米 砂糖	<th data-kind="ghost"></th>	
13 木	れんこんサンドフライ	とり肉			れんこん たまねぎ しのいたけ	小麦粉 パン粉 でんぶん	油	756
	八杯汁	豆腐 ちくわ		にんじん みつば	だいこん こんにゃく しおたけ しょうが			
	くり入りさつまいもあん					さつまいも くり 砂糖	<th data-kind="ghost"></th>	
	鬼瓦もなか					鬼瓦もなか	<th data-kind="ghost"></th>	
14 金	黒ロールパン 牛乳		牛乳			パン		721
	ぶた肉のハーブ揚げ	ぶた肉		パジル パセリ	にんにく	じゃがいも でんぶん	油	
	キャロットポタージュ	豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	ベシャメルソース クリームポタージュ	<th data-kind="ghost"></th>	
	かき				かき		<th data-kind="ghost"></th>	
14 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	<th data-kind="parent" data-rs="4">721</th>	721
	五目厚焼きたまご	たまご とり肉		ほうれんそう にんじん	しいたけ たけのこ	でんぶん 砂糖	油	
	煮みそ	生揚げ 赤みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく しょうが	さといも 砂糖	<th data-kind="ghost"></th>	
	はくさいとこまつの土佐和え	かつおぶし		こまつな にんじん	はくさい	砂糖	<th data-kind="ghost"></th>	



11月中旬から、給食のお米が新米になります。給食のお米は、愛知県産の「あいちのかおり」という品種です。
大粒で、つやと粘りのバランスがよく、しっかりとした食感が人気のお米で、おかげによく合います。



日曜	献立名	《あか》 主に体をつくる もとになる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとになる食品		《き》 主にエネルギーの もとになる食品		エネルギー 量 kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・穀実	
たんぱく質		無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
17 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		869
	塩から揚げ	とり肉			にんにく	でんぶん	ごま油 油	
	生揚げの オイスターソース煮込み	生揚げ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが	砂糖 でんぶん		
	はるさめサラダ	まぐろ油漬け			キャベツ とうもろこし	はるさめ	マヨドレッシング	
18 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		727
	さばのハ丁みそ煮	さば 赤みそ				砂糖		
	れんこんのきんぴら	ぶた肉		にんじん	れんこん こんにゃく えだまめ	砂糖	ごま ごま油	
	のっぺい汁	とり肉 油揚げ		にんじん みずな	だいこん	さといも でんぶん	ごま油	
19 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		741
	キムタク丼の具	ぶた肉		にんじん	切干しだいこん はくさいキムチ たくあん しょうが	砂糖		
	わかめスープ	豆腐	わかめ	ねぎ	はくさい もやし えのきたけ	でんぶんめん	ごま	
	さつまいも蒸しパン	豆乳				さつまいも 小麦粉 砂糖	油	
20 木	米粉パン 牛乳		牛乳			パン		766
	とり肉のクリームパスタ	とり肉	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく	スパゲッティ ペシャメルソース	バター	
	ワインナーとキャベツの ガーリック炒め	ワインナー		にんじん	キャベツ にんにく		オリーブオイル	
	ミニ洋なしゼリー						洋なしゼリー	
25 火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		779
	ホキのカレー揚げ	ホキ			しょうが にんにく	じゃがいも でんぶん	油	
	お豆とチーズの イタリアンサラダ	大豆	チーズ		えだまめ キャベツ きゅうり	ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ	イタリアンドレッシング	
	ミネストローネ	ベーコン		トマト かぼちゃ にんじん バセリ	たまねぎ はくさい セロリ にんにく	マカロニ	オリーブオイル	
	コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素		
26 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		789
	ハンバーグのきのこあんかけ	とり肉 ぶた肉		みつば	たまねぎ なめこ えのきたけ しょうが	じゃがいも 砂糖 でんぶん	ラード 油	
	切干しだいこんの 赤じそサラダ	ささみ油漬け		赤じそ	キヤベツ きゅうり 切干しだいこん	砂糖	油	
	具だくさんみそ汁	豆腐 油揚げ 赤みそ	わかめ	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく	さといも		
27 木	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		794
	五目きしめんの汁	とり肉 かまぼこ 油揚げ		ねぎ	はくさい えのきたけ しいたけ			
	手作りきき揚げ			にんじん みつば	たまねぎ ごぼう	さつまいも 小麦粉 でんぶん	油	
	糸切りこんぶの炒め煮	生揚げ	こんぶ	にんじん		砂糖	ごま 油	
28 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		785
	カレーシチュー	ぶた肉 豆乳		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも カレールウ		
	れんこんチップス				れんこん		油	
	コーンサラダ				とうもろこし キャベツ えだまめ		コーンクリーミー ^{ドレッシング}	

お知らせ

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっています。食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう



「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。和食とは料理だけでなく、このような「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を示すものなのです。

給食回数 17回

☆都合により、献立・食材等が変わることがあります。

