

# 11月予定献立表

2022年11月

(愛西市)学校教育課

曜日	献立名		体を作るものになるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものになる(緑色)		主にエネルギーのもとになるもの(黄色)		びこう
			1群(魚・肉・卵・豆・豆腐類)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海苔類)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)	
1 火	なめしごはん 牛乳	とりにくのしょうゆこうじやき もやしとなめたけのおひたし さわにわん ようなしゼリー	とりにく ふたにく あぶらあげ	牛乳	だいこんば こまつな にんじん みずな	もやし なめたけ はくさい こんにゃく	ごはん じゃがいもだんご ようなしゼリー	あぶら	
2 水	ソフトめん 牛乳	そぼろみそめん ごぼうサラダ りんごとさつまいものケーキ	ふたにく はんぺん まめみそ まぐろあぶらづけ たまご	牛乳 ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ ごぼう えだまめ きゅうり りんご	ソフトめん さとう でんぶん さわらびドレッシング バター		
4 金	ごはん 牛乳	あきのめくみごはん れんこんとだいずのあまからあげ いかしんじょうじる	ふたにく ちくわ あぶらあげ だいず いかしんじょう	牛乳 こんぶ	にんじん みずな	れんこん はくさい だいこん	ごはん さとう こむぎこ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	免疫カアップ献立
7 月	ごはん 牛乳	あけかつおのこうみソースかけ ひじきのわふうサラダ かきたまじる	かつお ベーコン たまご とりにく かまぼこ とうふ	牛乳 ひじき	みつば【あいさい】 にんじん	ねぎ しょうが キャベツ えだまめ たまねぎ	ごはん でんぶん さとう さとう でんぶん	あぶら ごまドレッシング	
8 火	ごはん 牛乳	カラフルすぶた きゅうりのかおりづけ わかめスープ かんそうごさかな	ふたにく やきふた とうふ	牛乳 わかめ かんそうごさかな	あかパプリカ きパプリカ にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ヤングコーン きゅうり たけのこ	ごはん でんぶん さとう さとう	あぶら ごまあぶら	かみかみ献立
9 水	きんめロウカット げんまいごはん 牛乳	かぶとえびのすましじる ツナとほうれんそうのあえもの さばのみそに	ふたにく なまあげ えび ちくわ まぐろあぶらづけ	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう【あいち】	しょうが たまねぎ かぶ ねぎ はくさい	きんめロウカットげんまいごはん さとう でんぶん じゃがいも でんぶん さとう	ごまあぶら	
10 木	ごはん 牛乳	こまつなのおかかあえ だいこんのうまに	かつおぶし とりにく やきとうふ はんぺん	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	もやし だいこん しょうが	ごはん さとう さとう でんぶん		
11 金	スライスパン 牛乳	(小)マーマレード (中)マーマレードいりフレンチトースト ミートボールのトマトに エリンギとベーコンのソテー	(中)たまご にくだんこ(とりにく) ふたにく	(中)ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん トマト ほうれんそう【あいち】 にんじん トマト	たまねぎ えだまめ ミートボール(たまねぎ) エリンギ たまねぎ とうもろこし にんにく	スライスパン マーマレード (中)バター (中)さとう じゃがいも さとう	ごまあぶら オリーブあぶら	
14 月	ごこごはん 牛乳	あいさいカレー ふくじんあえ いちじくゼリーポンチ	ふたにく	牛乳	にんじん トマト	れんこん たまねぎ だいこん にんにく しょうが キャベツ ふくじんづけ いちじくゼリー みかん ナタデココ	ごこごはん カレールウ	あぶら	
15 火	ごはん 牛乳	いわしのみぞれに ひきすり あおなのおひたし	いわしのみぞれに(いわし) とりにく やきとうふ	牛乳	にんじん	はくさい ねぎ しいたけ こんにゃく もやし	ごはん かくふ さとう	あぶら	
16 水	きしめん 牛乳	こしつねぎのごもくきしめん だいこんとツナのあおしそあえ だいがくいも	とりにく かまぼこ あぶらあげ まぐろあぶらづけ	牛乳	ほうれんそう【あいち】 にんじん しそ	はくさい こしつねぎ【あいさい】 しいたけ だいこん えだまめ	きしめん さとう さつまいも さとう	ごま あぶら	
17 木	ごはん 牛乳	あげどりのねぎソースかけ れんこんサラダ たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ	牛乳	とうみょう にんじん みずな トマト【あいち】	ねぎ にんにく しょうが れんこん とうもろこし きゅうり たまねぎ えのきだけ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら やさいドレッシング	
18 金	ごはん 牛乳	れんこんハンバーグの みそトマトソースかけ あいさいみつばのさんしょくあえ いものこじる	れんこんハンバーグ(ふたにく) とりにく) しろみそ ふたにく なまあげ	牛乳	みつば【あいさい】 にんじん【あいさい】 にんじん【あいさい】	もやし だいこん【あいさい】 しめじ こしつねぎ【あいさい】	ごはん さとう でんぶん さとう さといも		愛西の秋を味わう 学校給食の日
21 月	ごはん 牛乳	あげじゃがいものそぼろに いかとくきわかめのすのもの みかん	とりにく はんぺん いか	牛乳 くきわかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり みかん	ごはん じゃがいも さとう さとう	あぶら	新ブランド米 「愛ひとつぶ」提供
22 火	むぎごはん 牛乳	はっほうさい きょうざ チンゲンサイといとかんてんのちゅうかあえ	ふたにく えび うずらたまご ぎょうざ(ふたにく) とりにく)	牛乳 いとかんてん	にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい もやし ヤングコーン キャベツ しょうが ぎょうざ(キャベツ) きゅうり	むぎごはん さとう でんぶん ぎょうざ(こむぎこ) さとう	あぶら ごまあぶら	
24 木	ごはん 牛乳	さんまのかばやき ゆかりあえ こんさいたつぷりふたじる	さんま ふたにく とうふ まめみそ しろみそ	牛乳	とうみょう ゆかりこ にんじん	だいこん はくさい ごぼう れんこん【あいさい】 ねぎ こんにゃく	ごはん でんぶん さとう あぶら	あぶら	和食の日
25 金	クロスロールパン 牛乳	さわらのパジルやき ミートソースのペンネ カラフルサラダ	さわら ふたにく	牛乳	パジル にんじん あかパプリカ	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんにく とうもろこし だいこん えだまめ	クロスロールパン マカロニ さとう	オリーブあぶら あぶら イタリアンドレッシング	
28 月	ごはん 牛乳	しゅうまい ぎゅうにくのチンジャオロース ワンタンスープ ヨーグルト	しゅうまい(とりにく) ふたにく) ぎゅうにく かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	ピーマン チンゲンサイ にんじん	しゅうまい(たまねぎ) たまねぎ たけのこ はくさい もやし	ごはん しゅうまい(こむぎこ) さとう でんぶん ワンタンのかわ	ごまあぶら	
29 火	あいちのこめこパン 牛乳	ジャーマンポテト クリームスープ コールスローサラダ	ウインナー とりにく とうにゅう	牛乳	さやいんげん パセリ ブロッコリー にんじん	カリフラワー にんにく たまねぎ かぶ マッシュルーム キャベツ とうもろこし きゅうり	あいちのこめこパン じゃがいも こめこのホワイトルウ	オリーブあぶら	たまごなしマヨネーズ
30 水	ごはん 牛乳	わかさぎのかりかりあげ なまあげのチャンプルー しおこうじのうまみじる	わかさぎのかりかりあげ(わかさぎ) なまあげ ふたにく かつおぶし かまぼこ	牛乳	にら にんじん	だいずもやし たまねぎ しいたけ だいこん はくさい	ごはん わかさぎのかりかりあげ(じゃがいも) ピーフン さとう	あぶら あぶら	カルシウム強化献立

※ごはん、牛乳は愛知県産物産物を使用しております。

※天候等の都合により、産地は変更になる場合があります。

## ＜今月の栄養価＞

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%
月平均	591	16.7%	27.7%	月平均	743	16.0%	25.7%

★毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。



**11月中旬より  
新米に切り替わります**

新米は、やわらかくふっくらして  
おり、つややかで粘り強い  
特徴があります。