

# 11月予定献立表

2020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・豆製品)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海苔)	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)	
2月	ごはん にくじゃが いわしのうめに きりぼしだいこんのあえもの	ぶたにく いわし	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく うめぼし きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし しょうが	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	
4月	ちゅうかめん かぶとこまつなのおおしそあえ こうやどうふとれんこんのかりんとう	ぶたにく なると まめみそ しろみそ	牛乳	にんじん こまつな おおしそ	ねぎ もやし たけのこ にんにく しょうが はくさいキムチ かぶ れんこん	ちゅうかめん さとう	ごま ごまあぶら	食物繊維 強化献立
5月	ごはん にんじんのしおこんぶあえ かきたまじる	サメ	牛乳 こんぶ わかめ	ブロッコリー にんじん みつば	カリフラワー レモンソース だいこん たまねぎ はくさい ほししいたけ	ごはん でんぶん こむぎこ	あぶら	
6月	クロス ロールパン タピオカミルクポンチ	パサリチキン トマトスープ	牛乳	パサリ にんじん かぼちゃ トマト さやいんげん	レモンかじゅう たまねぎ キャベツ にんにく もも	クロスロールパン さとう		
9月	きんめロウカット げんまいごはん うめのかあえ あさりとおおさのりのすましじる	ぶたにく うめのかあえ あさり とうふ	牛乳	にんじん みずな	しょうが ごぼう とうもろこし キャベツ きゅうり うめぼし えのきだけ	きんめロウカットげんまいごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	かみかみ 献立
10月	ごはん しゅうまい いとかんてんのくろずづけ	なまあげ ぶたにく まめみそ しゅうまい(ほろとろとろ)	牛乳 いとかんてん	チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ きゅうり	ごはん さとう	あぶら	
11月	ごはん さといもそぼろに あきのフルーツパバロア	まぐろサラダあぶらづけ とりにく だいず ちくわ	牛乳 ぎゅうにゅう	パセリ にんじん かぼちゃ さやえんどう	たまねぎ だいこん しょうが ぶどう かき りんご	ごはん さとう さといも さとう でんぶん パバロアのもと	ごま	
12月	ごはん さわらのしょうゆこうじやき ほうれんそうのなめだけあえ あきやさいのみそじる	さわら ぶたにく まめみそ	牛乳	ほうれんそう【あいち】 にんじん	ゆず もやし なめだけ たまねぎ ごぼう こんにゃく なす	ごはん さといも		
13月	ごはん がんもどきのあますあんかけ そくせきづけ さわにわん	とうふ たまご	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん こまつな	キャベツ たくあん れんこん こんにゃく まいだけ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	
16月	ミルク ロールパン かぼちゃとチーズのサラダ きのことベーコンのとうにゅうスープ	あじ	牛乳 チーズ	トマト キパブリカ パセリ かぼちゃ にんじん	にんにく えだまめ しめじ たまねぎ はくさい	ミルクロールパン さとう	オリーブあぶら	
17月	ごはん れんこんのはさみあげ しろみそじる ミニトマト	とりにく あぶらあげ はさみあげ(とりにく) とうふ まめみそ しろみそ	牛乳	にんじん ミニトマト	たけのこ ごぼう こんにゃく はさみあげ(れんこん【あいさい】) はくさい【あいさい】 だいこん【あいさい】 こしづね【あいさい】 なす	ごはん さとう はさみあげ(パンこ) さといも	ごま ごまあぶら あぶら	愛西の秋を 味わう給食週間 17日～24日
18月	きしめん さんまのしょうがに りんごとさつまいものケーキ みそおでん	とりにく かまぼこ あぶらあげ さんま たまご	牛乳 ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう【あいち】	こしづね【あいさい】 たまねぎ たもぎだけ しょうが りんご	きしめん さとう でんぶん	バター	
19月	ごはん ごもくあつきたまご しゅんぎくとツナのあえもの あいさいさんカレー	ぶたにく がんもどき はんぺん まめみそ あつきたまご(たまご) まぐろサラダあぶらづけ	牛乳 こんぶ	にんじん あつきたまご(ほうれんそう にんじん) しゅんぎく【あいさい】	だいこん【あいさい】 こんにゃく あつきたまご(しいたけ) とうもろこし もやし れんこん【あいさい】 たまねぎ にんにく だいこん【あいさい】 えだまめ しょうが	ごはん さとう		食育の日
20月	ごはん さつまいもコロッケ ひじきとだいずのわふうサラダ さばのみそに	ぶたにく だいず	牛乳 ひじき	にんじん みずな	たけのこ ごぼう こんにゃく はさみあげ(れんこん【あいさい】) はくさい【あいさい】 だいこん【あいさい】 こしづね【あいさい】 なす	ごはん さとう	あぶら あぶら あおしそドレッシング	
24月	ごはん はくさいのゆずかあえ にほんのうまみじる	さば はちょうみそ ささみ ゆば とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん みつば【あいさい】	はくさい【あいさい】 きゅうり ゆず だいこん【あいさい】	ごはん さとう		和食の日
25月	ごはん なごやコーチンのひきずり きゅうりとしらすのしおこうじづけ あんころもち	なごやコーチン【あいち】 やきとうふ かまぼこ	牛乳 しらすぼし	にんじん	こんにゃく なまししいたけ はくさい ねぎ きゅうり	ごはん さとう	あぶら	
26月	ごはん あげざけのきのこあん こまつなごまあえ さつまいものみそじる	さけ ちくわ ぶたにく なまあげ まめみそ	牛乳	こまつな にんじん	れんこん まいだけ えのきだけ もやし たまねぎ ごぼう	ごはん でんぶん さとう さとう さつまいも	あぶら ごま	
27月	あいちの こめこパン ジャーマンポテト みずなとかいそうのサラダ	ぎゅうにく【あいち】 だいず ウイナー	牛乳 なまクリーム こんぶ わかめ	にんじん トマト さやいんげん パセリ みずな あかパブリカ	にんにく たまねぎ レモンかじゅう とうもろこし にんにく だいこん	あいちのこめこパン ハヤシルウ じゃがいも	オリーブあぶら	オリーブあぶら イタリアンドレッシング
30月	むぎごはん はなやさいのおかかあえ えびとはるさめのスープ	ぶたにく かつおぶし えび とりつくね	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	はくさいキムチ つぼづけ カリフラワー とうもろこし キャベツ しめじ しょうが	むぎごはん さとう はるさめ	ごまあぶら あぶら	

※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%
小学校11月平均	590	17.2	27.9	中学校11月平均	745	16.4	25.6

☆ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

愛知県では、学校給食に県産の牛肉や名古屋コーチン<sup>なごや</sup>を無償<sup>むじやう</sup>で提供<sup>ていきやう</sup>しています。11月の献立では、25日の「名古屋コーチンのひきずり」、27日の「ビーフストロガノフ」で使用<sup>しよ</sup>します。

