



令和3年11月 学校給食献立表

北名古屋市給食センター

日曜	献立名	体内での働き						エネルギー (kcal) 小中
		血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		力・熱になるもの		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実類	
1月	ごはん 牛乳	いわし土佐煮 根菜サラダ ちゃんこ汁	いわし土佐煮 牛乳		にんじん ごぼう れんこん きゅうり にんじん はくさい だいこん ねぎ しょうが	ごはん さとう	卵なしマヨネーズ	620 791
2火	ごはん 牛乳	しゅうまい(小2中3) 豆腐の中華煮 小魚	しゅうまい 豚肉 豆腐 かたくちいわし		にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	ごはん でんぶん	ごま油	616 799
4木	ごはん 牛乳	厚焼きたまご 白あえ のっぺい汁	厚焼きたまご 豆腐 ちくわ		ほうれんそう にんじん こんにゃく 干しいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう	ごま ごま油	555 704
5金	わかめごはん 牛乳	キムチ入りかぼちゃコロッケ 野菜のうま煮 ミニゼリー(オレンジ・ぶどう)	キムチ入りかぼちゃコロッケ 牛乳 鶏肉 がんもどき		にんじん さやいんげん たけのこ だいこん ごぼう れんこん	わかめごはん さとう	なたね油 ミニゼリー(オレンジ・ぶどう)	680 858
8月	ごはん 牛乳	いかと里芋のそぼろ煮 根菜のみそ汁 チーズ	鶏ひき肉 いか 豆みそ 米みそ 油揚げ チーズ		さやいんげん にんじん ごぼう はくさい だいこん	ごはん さとも さとう さつまいも		593 749
9火	ごはん 牛乳	鶏肉のからあげ 切干大根のナムル風 えびと春雨の中華スープ	鶏肉 まぐろ油漬 豚肉 豆腐 えび		にんにく しょうが こまつな にんじん チンゲンサイ	ごはん でんぶん さとう	なたね油 ごま油	661 841
10水	りんごパン 牛乳	ハンバーグ(ケチャップ小袋) グリーンサラダ ほうれんそうと卵のスープ	ハンバーグ 牛乳 たまご		ブロッコリー きゅうり キャベツ ほうれんそう にんじん	りんごパン でんぶん	コンクリートドレッシング	659 767
11木	ごはん 牛乳	ししゃもフライ(小2中3) おかかあえ ご汁	ししゃもフライ かつお節 大豆 豆腐 豆みそ 米みそ		にんじん もやし キャベツ だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	ごはん さとう	なたね油	627 820
12金	ごはん 牛乳	けいちゃん風 岐阜野菜のスープ ★柿	鶏肉 郡上みそ 焼き豚 なた 柿		にんじん ほうれんそう にんじん もやし ねぎ とうもろこし	ごはん		528 669
15月	きしめん 牛乳	五目きしめん 白ごまつね(小2中3) コーヒーパウダー	鶏肉 油揚げ 白ごまつね		にんじん こまつな たまねぎ だいこん ねぎ 干しいたけ	きしめん	コーヒーパウダー	584 715
16火	ミルク ロールパン 牛乳	コーンフライ キャロットサラダ 白いんげん豆のチャウダースープ	コーン 牛乳 チーズ 脱脂粉乳		にんじん 赤ピーマン キャベツ たまねぎ はくさい グリンピース	ミルクロールパン コーンフライ さつまいも 白いんげん豆	なたね油 かんきつドレッシング バター 生クリーム	719 869
17水	ごはん 牛乳	レバーと大豆の甘辛煮 いも団子汁 みかん	鶏レバー 鶏肉 大豆 鶏肉		にんじん こまつな はくさい ねぎ みかん	ごはん でんぶん さとう じゃがいも団子	なたね油	637 819
18木	麦ごはん 牛乳	ハヤシライス アーモンドとチーズのサラダ	豚肉 ベーコン		にんじん たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	麦ごはん じゃがいも さとう	ハヤシライス デミグラスソース アーモンド イタリアンドレッシング	658 843
19金	ごはん 牛乳	さば八丁みそ煮 塩昆布あえ 沢煮わん ★玄米みたらし団子	さば八丁みそ煮 塩昆布 豚肉		にんじん きゅうり キャベツ だいこん ごぼう たけのこ ねぎ 干しいたけ	ごはん	玄米みたらし団子	643 791
22月	中華めん 牛乳	塩ラーメン 鶏竜田スティック(小1中2) たくあんあえ	豚肉 なた 鶏竜田スティック		にんじん にんじん キャベツ きゅうり 干切大根漬	中華めん	なたね油	567 751
24水	ごはん 牛乳	さけ塩焼き ひじきの煮物 合わせだしのみそ汁	さけ塩焼き 大豆 はんぺん 油揚げ 豆腐 豆みそ 米みそ		にんじん こんにゃく えだまめ えのきたけ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう		559 715
25木	麦ごはん 牛乳	ピーンズカレー フレンチサラダ 福神漬	豚肉 大豆 福神漬		にんじん たまねぎ グリンピース にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり レモン	麦ごはん じゃがいも さとう	カレーウ デミグラスソース オリーブ油	638 820
26金	ごはん 牛乳	焼きぎょうざ(小2中3) 八宝菜 ★ヨーグルト	ぎょうざ 豚肉 うずら卵 いか えび ヨーグルト		にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい もやし たけのこ 干しいたけ	ごはん さとう でんぶん	ごま油	697 890
29月	ごはん 牛乳	さつまいもコロッケ ごま酢あえ なめこ汁 のりひじき佃煮(小袋)	牛乳 豆腐 豆みそ 米みそ のりひじき佃煮		もやし キャベツ きゅうり だいこん ねぎ なめこ	ごはん さつまいもコロッケ さとう	なたね油 ごま ごま油	601 762
30火	ソフトめん 牛乳	ミートソース オムレツ りんご入りサラダ	豚ひき肉 大豆 オムレツ		にんじん トマト たまねぎ グリンピース ローリエ キャベツ きゅうり りんご	ソフトめん さとう でんぶん はちみつ	オリーブ油 オリーブ油	659 802

いい歯の日

岐阜献立

食育の日

和食の日

※献立内容は都合により変更する場合があります。※カレーウ、ハヤシルウ、ホワイトルウ、デミグラスソースは卵、小麦を使用していません。★業者配送 ※ごはん・めん・牛乳・水字は北名古屋市産又は愛知県産農作物 ※小学校のエネルギーは、3・4年生の値です。

食べて味わおう和食献立の日

11月24日は「和食の日」です。栄養バランスが良く、健康的な食事の「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、わたしたちが昔から受け継いできた食文化です。

いろいろな「だし」!

「だし」とは、昆布や鰹節等を水やお湯を使って煮出し、うま味を引き出したものです。「だし」のうま味は、和食の味の基本となります。北名古屋市の給食ではだしを鰹節でとることが多いですが、今月の給食では、様々な「だし」を使った汁物が登場します。

昆布
乾燥させた昆布を使います。

鰹節
鰹を煮て煙でいぶして乾燥したもので、世界一硬い食品といわれ、薄く削って使います。

煮干し
イワシ等小魚をゆでて乾燥させたものです。

■24日(水) 合わせだしのみそ汁のだし

■19日(金) 沢煮わんのだし

■29日(月) なめこ汁のだし

今月の郷土料理 12日(金) 献立 岐阜県

- けいちゃん風
岐阜県の郷土料理の一つです。鶏肉にしょうゆやみそ、ニンニクなどで下味を付け、キャベツやもやしなどの野菜と一緒に鉄板で炒めた料理です。今回は、岐阜県郡上市で作られている、郡上みそを使って作ります。
- 岐阜野菜のスープ
岐阜県で収穫されたほうれんそう・にんじん・もやしを使って、鶏ガラベースのスープを作ります。お楽しみに。
- 柿
甘柿の王様という富有柿が登場します。岐阜県が発祥の地といわれ、古くから親しまれてきた甘柿です。