

# 令和5年11月 学校給食献立表

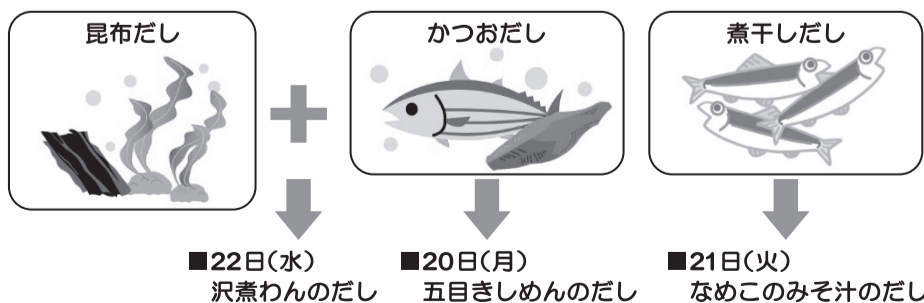
北名古屋市給食センター

日曜	献立名	体内での働き						エネルギー (kcal) 小中	
		〔赤〕主に体をつくるものになる食品		〔緑〕主に体の調子を整えるものになる食品		〔黄〕主にエネルギーのものになる食品			
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・さとう	6群 油脂・種実類		
1 水	ごはん 牛乳	かきまわし	鶏肉 ちくわ	[牛乳]	にんじん	ごぼう こんにやく 干しいたけ	[ごはん] さとう	530 688	
		たら竜田揚げ	たら				でんぷん		なたね油
		秋のすまし汁	豆腐 型抜きかまぼこ		みつば	えのきたけ たまねぎ はくさい			
2 木	ごはん 牛乳	高野豆腐の卵とじ	たまご 高野豆腐 鶏肉 かまぼこ	[牛乳]	にんじん	たまねぎ グリンピース	[ごはん] さとう	569 728	
		吉野汁	はんぺん 油揚げ		にんじん ごまつな	だいこん ねぎ	じゃがいも でんぷん		
		みかん				みかん			
6 月	ソフトめん 牛乳	ミートソース	豚ひき肉	[牛乳]	にんじん トマト パセリ	たまねぎ ローリエ	[ソフトめん] さとう でんぷん	672 815	
		さけと枝豆のポテトサラダ	さけフレーク			えだまめ とうもろこし	じゃがいも さとう		大豆油 卵なしマヨネーズ
7 火	麦ごはん 牛乳	しゅうまい(小2中3)	鶏肉 豚肉 大豆粉	[牛乳]		たまねぎ	[麦ごはん] 小麦粉	668 874	
		マーボー豆腐	大豆 豆腐 豚ひき肉 豆みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん		ごま油
		パンバンジーサラダ	ささみ油漬け			キャベツ きゅうり			パンバンジードレッシング
8 水	わかめごはん 牛乳	筑前煮	鶏肉 はんぺん	[牛乳]	にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん こんにやく	[わかめごはん] さとう	622 790	
		カミカミサラダ	大豆			キャベツ きゅうり	さとう		卵なしマヨネーズ
		チーズ							
9 木	りんごパン 牛乳	チキンナゲット(小2中3)	鶏肉 大豆たんぱく	[牛乳]			[りんごパン] 小麦粉	669 807	
		ポパイサラダ	ベーコン		ほうれんそう	キャベツ			イタリアンドレッシング
		コンソメスープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい セロリ とうもろこし	じゃがいも		
10 金	ごはん 牛乳	かつおフライ	かつお	[牛乳]			[ごはん] 小麦粉	650 830	
		五色あえ	まぐろ油漬け	ひじき	チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう		ごま
		ご汁	大豆 豆腐 豆みそ 米みそ			だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ			
13 月	麦ごはん 牛乳	カレーライス	豚肉	[牛乳]	にんじん	にんにく たまねぎ	[麦ごはん] じゃがいも	620 799	
		ハムサラダ	ハム		きゅうり	キャベツ とうもろこし			フレンチドレッシング
		福神漬				だいこん なた豆 ぶり なす れんこん きゅうり しょうが			
14 火	ごはん 牛乳	ひきざり	鶏肉 かまぼこ	[牛乳]	にんじん	こんにやく えのきたけ はくさい ねぎ	[ごはん] さとう 角ふ	549 699	
		切干大根とツナのごまあえ	まぐろ油漬け		にんじん	切干大根 きゅうり もやし	さとう		ごま
		小魚			かたくちいわし		さとう		
15 水	ミルク ロールパン 牛乳	オムレツ	たまご	[牛乳]			[ミルクロールパン] でんぷん	613 769	
		ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう でんぷん		大豆油
		フルーツのゼリーあえ				パイン缶 もも缶 みかん缶	ぶどうゼリー りんごゼリー		
16 木	ごはん 牛乳	さけ銀紙巻き	さけ	[牛乳]		だいこん	[ごはん] さとう	576 729	
		ブロッコリーのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー	キャベツ	さとう		
		どさんこ汁(バター入り)	豚肉 米みそ		にんじん	とうもろこし たまねぎ もやし にんにく	じゃがいも		バター
17 金	ごはん 牛乳	から揚げ愛知のいちじくソースかけ	鶏肉	[牛乳]		いちじく レモン	[ごはん] さとう でんぷん	657 834	
		チンゲンサイのおひたし			チンゲンサイ	キャベツ もやし	さとう		
		愛知うずら卵のすまし汁	うずら卵 豆腐 かまぼこ		にんじん みつば	だいこん 干しいたけ			
20 月	きしめん 牛乳	揚げ豆と小魚の甘がらめ	大豆	[牛乳] かたくちいわし			[きしめん] でんぷん さとう	650 779	
		五目きしめん(かつおだし)	鶏肉 油揚げ		にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん ねぎ 干しいたけ			
		★かき				かき			
21 火	ごはん 牛乳	メンチカツ	豚肉 鶏レバー	[牛乳]		たまねぎ	[ごはん] 小麦粉	660 840	
		カレーきんぴら	鶏肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう		なたね油
		なめこのみそ汁(煮干しだし)	豆腐 油揚げ 豆みそ			だいこん なめこ ねぎ			
22 水	ごはん 牛乳	さば八丁みそ煮	さば 八丁みそ	[牛乳]			[ごはん] さとう	563 710	
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう		ごま
		しそひじき(小袋)			ひじき	しその実	さとう		大豆油
27 月	ごはん 牛乳	ビビンバ	豚ひき肉 たまご	[牛乳]	ほうれんそう	にんにく もやし 切干大根	[ごはん] さとう	631 791	
		わかめスープ	鶏肉 豆腐		わかめ	たまねぎ とうもろこし ねぎ			ごま油
		★ヨーグルト			ヨーグルト				
28 火	米粉入りパン 牛乳	てり焼きハンバーグ	豚肉 鶏肉 大豆たんぱく	[牛乳]		たまねぎ	[米粉入りパン] さとう でんぷん	703 886	
		サワーキャベツ				キャベツ きゅうり レモン	さとう		ラード
		さつまいもポタージュ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	さつまいも		ホワイトルウ 生クリーム
29 水	ごはん 牛乳	豆乳鍋	豚肉 焼き豆腐 豆乳 米みそ	[牛乳]	にんじん	はくさい こんにやく ねぎ	[ごはん]	585 748	
		根菜チップス				れんこん ごぼう			なたね油
		コーヒーパウダー					コーヒーパウダー		
30 木	中華めん 牛乳	ジャージャーめん	豚ひき肉 豚レバー 豆みそ	[牛乳]	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ	[中華めん] さとう でんぷん	735 915	
		さつまいもコロケ	大豆たんぱく				さつまいも 小麦粉		なたね油
		りんご(小:センター、中:★)				りんご			

※献立内容は都合により変更する場合があります。※カレールー、ハヤシルウ、ホワイトルー、デミグラスソースは卵、小麦を使用していません。※加工品は主な原材料を表示しています。  
 ★業者配送 ※ごはん・めん・牛乳・大豆は北名古屋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。 ※〔〕内に主食・飲用牛乳を表示しています。

## 11月20日(月)～22日(水)「だしで味わう和食週間」

「だし」とは、昆布やかつお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。今月の給食では、様々な「だし」を使った汁物が登場します。



## 11月17日(金)「食育の日(地産地消)献立」

愛知県産のいちじくでソースを作り、から揚げにかけます。また、愛知県産の食材を多く使用した「地産地消献立」となっています。地元の恵みに感謝しながらいただきます。

## 今月の郷土料理 11月16日(木)「北海道献立」

### ●さけ銀紙巻き

さけは、国内で漁獲水揚げされる9割が北海道産です。給食では、しょうゆと大根おろしで味付けて高圧処理をし、骨も、やわらかく食べられるようにします。



### ●ブロッコリーのおかかあえ

北海道は、ブロッコリーの生産量が全国一です。給食ではかつお節と和えて、おかかあえにします。



### ●どさんこ汁

本来「どさんこ」とは、北海道産の馬の品種や北海道で生まれた人のことを指しますが、広い意味で北海道で作られる物を指すこともあります。どさんこ汁は北海道の名産がたくさん入っている汁物です。名産の野菜とバターを使って、まろやかでコクのある汁にします。

