



# 11月学校給食献立表



- ① 県内の消費者と生産者が今まで以上にいい関係になる
- ② Eat more Aichi products (イート モア アイチ プロダクツ) もっと愛知県産品を食べよう (利用しよう)

(2022年)この献立表にはすべての材料を記載していません。食物アレルギーの対応は詳細な献立表にて確認してください。小牧市教育委員会

日曜	献立名	おもな材料名					
		おもに体をつくるもとになるもの		おもに体の調子を整えるもとになるもの		おもにエネルギーのもとになるもの	
		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 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・さとう	6群 油脂・種実類
1 火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 揚げしゅうまい もやし中華サラダ コーヒー牛乳のもと	豆腐 豚肉 大豆 みそ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん にんじん	ねぎ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく コーン たまねぎ しょうが もやし えだまめ	米 さとう でんぶん パン粉 小麦粉 さとう さとう コーヒー牛乳のもと	油 油 ごま油
2 水	ごはん 牛乳 きのこ汁 生揚げの肉みそかけ みかん ④角チーズ	鶏肉 豆腐 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ しめじ 干しいたけ しょうが みかん	米 さとう	油 油
4 金	クロスロールパン 牛乳 ポークビーンズ オムレツ ひじきのマリネ	豚肉 大豆 鶏卵	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ	パン じゃがいも	油 油 ごま油
7 月	ごはん 牛乳 豆乳なべ ツナそぼろ 千切りたくあんあえ 乾燥小魚	鶏団子 鶏肉 焼き豆腐 豆乳 みそ まぐろ油漬	牛乳 糸寒天	にんじん にんじん さやいんげん	はくさい ねぎ たまねぎ コーン しょうが たくあん	米 さとう	油 ごま
8 火	ごはん 牛乳 鶏肉じゃが たら銀紙焼き 千草あえ	鶏肉 さつま揚げ すけそうたら みそ 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく もやし	米 じゃがいも さとう さとう でんぶん さとう	油 ドレッシング
9 水	ソフトめん 牛乳 ミートソース ポロニアステーキ フルーツのヨーグルトあえ	牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	ソフトめん トマトルウ でんぶん さとう りんごゼリー	油
10 木	麦ごはん 牛乳 いか入り中華飯 春巻き きゅうりのごましょうゆ	豚肉 いか なるど 豚肉	牛乳	にんじん ビーマン にんじん なら にんじん	きくらげ たけのこ キャベツ たまねぎ 干しいたけ しょうが キャベツ もやし エリンギ きゅうり	米 麦 でんぶん でんぶん さとう 小麦粉 さとう	油 ごま油 油 ごま ごま油
11 金	愛知の米粉入りパン 牛乳 野菜いっぱいポトフ ポテトカップ野菜グラタン ポパイサラダ	ウインナー 豆乳 おから まぐろ油漬	牛乳	にんじん にんじん ほうれんそう ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん たまねぎ コーン コーン	パン じゃがいも じゃがいも 米粉 さとう	油 油 ドレッシング
14 月	ごはん 牛乳 ◎栄養満点野菜たっぷり里芋スープ れんこんサンドフライ ブロッコリーサラダ 小牧市産お米のタルト	豚肉 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	だいこん えのきたけ ねぎ れんこん たまねぎ 干しいたけ キャベツ コーン	米 さとういも パン粉 でんぶん 小麦粉	油 油 ドレッシング マーガリン 油
15 火	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ ますの西京焼き 小牧の小松菜のごまあえ	鶏肉 鶏卵 高野豆腐 かまぼこ ます みそ	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ 干しいたけ ごまつな にんじん もやし	米 さとう さとう 米 さとう	油 ごま
16 水	きしめん 牛乳 五目きしめん さつまいもコロッケ わかめのさっぱりあえ 蒲郡みかんゼリー	豚肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ コーン レモン果汁 みかん果汁	きしめん	油 油 油
17 木	五穀ごはん 牛乳 愛知のしらすだんご汁 さばの八丁みそ煮 れんこんのきんぴら 愛知の赤しそふりかけ	しらす入りつみれ団子 豆腐 油揚げ さば みそ 豚肉	牛乳	にんじん みつば にんじん 赤しそ	だいこん たまねぎ しょうが れんこん	大麦 発芽玄米 米 もちきび さとう さとう	ごま 油
18 金	ごはん 牛乳 名古屋コーチン入りひきずり あおさ入りにぎすフライ 小牧のさとういもサラダ(マヨネーズ風調味料)	鶏肉 焼き豆腐 にぎす	牛乳 あおさ	にんじん にんじん	ねぎ はくさい こんにゃく えだまめ	米 さとう パン粉 小麦粉 さとういも	油 油 マヨネーズ風調味料
21 月	金芽ロウカット玄米ごはん 牛乳 カレーライス メンチカツ フルーツゼリーミックス	豚肉 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく たまねぎ しょうが にんにく パイン りんご	米 玄米 じゃがいも カレールウ さとう ぶどうゼリー みかんゼリー	油 油
22 火	ごはん 牛乳 親子汁 めばるの照り焼き まめまめサラダ	鶏肉 豆腐 鶏卵 かまぼこ めばる	牛乳	にんじん	たまねぎ 干しいたけ ねぎ えだまめ いんげん豆 ひよこ豆 キャベツ レモン果汁	米 でんぶん さとう でんぶん さとう	油 油
24 木	ごはん 牛乳 呉汁 鶏肉とさつまいもの甘酢あえ ひじきのり ④飲むヨーグルト	豚肉 大豆 豆腐 みそ 鶏肉 かつお	牛乳 わかめ のり ひじき にぼし 脱脂粉乳	にんじん 赤ピーマン	切り干し大根 ごぼう ねぎ たまねぎ マスカット果汁	米 でんぶん さつまいも さとう さとう 水あめ	油 油
25 金	ロールパン 牛乳 さとういもと白菜のクリームシチュー ハンバーグのトマトソース りんごジャム	ベーコン 豆腐 鶏肉	牛乳 牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト	はくさい たまねぎ たまねぎ りんご レモン果汁	パン さとういも 小麦粉 でんぶん さとう さとう	バター 油 油
28 月	ごはん 牛乳 トックスープ ピビンパ ファイバー入りヨーグルト	鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん なら にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン にんにく しょうが 大豆もやし 切り干し大根	米 トック さとう	油 油
29 火	ごはん 牛乳 うずら卵入りみそおでん 白ごまつくね キムたくごはんの具	うずら卵 さつま揚げ みそ 鶏肉 鶏レバー 豚肉	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく たまねぎ はくさいキムチ たくあん ねぎ	米 さとういも さとう パン粉 でんぶん さとう	ごま 油 ごま油
30 水	豚丼 あじのチリソースかけ みかん ④かみかみ大豆	豚肉 生揚げ かまぼこ あじ	牛乳	にんじん みつば	こんにゃく たまねぎ たまねぎ みかん	米 さとう でんぶん 米粉 さとう さとう	油 油

付記 材料の都合により一部変更する場合があります。

④は小学校 ⑤は中学校

◎14日(月)「栄養満点野菜たっぷり里芋スープ」は令和3年度 北里中学校 生徒 吉田 竜太郎さんの応募献立を参考にしました。

給食回数 20回

※はしは毎日持ってきてください。

※学校給食のごはんは愛知県産米「あいちのかおり」を使用しています。11月22日のごはんは愛知県産新ブランド米「愛ひとづぶ」を使用しています。もっちりとして上品な甘みのあるお米です。

初めての食材でアレルギー症状が起きる場合があります。食材のことなどを確認したい場合は、お気軽に学校へご相談ください。詳しい資料をお渡しするか、ご希望の方には担当栄養士がわかりやすくご説明いたします。

令和4年1月より、調味料を除く副食(おかず・デザート)にアレルギー特定原材料(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば)を含まない献立を月に1回程度作成しています。(詳細な献立表に記載してあります)

## 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

「食育」とは、食べ物に興味をもち、食について学ぶことです。この日は、「家族といっしょに家でごはんを食べましょう」との願いからつくられました。

物価高騰による子育て世帯の経済的負担を軽減するため、市独自の生活支援策として、全児童・生徒の学校給食費を令和4年11月から令和5年3月まで完全無償化します。

### 小牧市発祥の名古屋コーチン

明治時代、小牧市池之内で海部兄弟により、初めて飼育に成功しました。18日(金)「名古屋コーチン入りひきずり」に使用されます。

