



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)

(2025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のになるもの		おもに体の調子を整えるものになるもの		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
4	火 ごはん 牛乳 豆乳入り白みそ汁 寒さわらのねぎソースかけ じゃがいもの青菜いため	豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ さわら	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ だいこん ねぎ しょうが コーン	米 さとう でんぶん じゃがいも	油 油 油
5	水 中華めん 牛乳 塩ラーメン 豆腐ナゲット フルーツゼリーあえ	豚肉 なた 豆腐 魚肉すり身 豆乳	牛乳 くきわかめ	にんじん	もやし たまねぎ キャベツ ねぎ たまねぎ パイン	中華めん さとう 小麦粉 でんぶん アセロラゼリー マスカットゼリー	油 油
6	木 ごはん 牛乳 煮みそ ちくわの磯辺揚げ こまつなとツナの和風いため	鶏肉 生揚げ みそ ちくわ まぐろ油漬	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ	米 さといも さとう 小麦粉	油 油 油
7	金 ロールパン 牛乳 白いんげん豆のクリームポタージュ 焼きメンチカツ ★根菜サラダ	ベーコン 鶏肉 豚肉 ささみ油漬	牛乳 牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ たまねぎ しょうが にんにく ごぼう れんこん キャベツ コーン	パン じゃがいも 米粉のホワイトルウ 白いんげん豆 さとう 米粉 さとう	油 油 ごま ドレッシング
10	月 ごはん 牛乳 かきたま汁 さつまいもコロケ 切り干しだいこんのいためもの ★乾燥小魚	鶏卵 鶏肉 豆腐 かまぼこ ベーコン	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ 干しいたけ 切り干しだいこん えだまめ	米 でんぶん さつまいも パン粉 さとう 小麦粉 さとう	油 油 油
11	火 ごはん 牛乳 トックスープ 野菜しゅうまい ピビンバ	鶏肉 鶏肉 豚肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ コーン コーン たまねぎ しょうが にんにく しょうが 大豆もやし 切り干しだいこん	米 トック でんぶん パン粉 さとう 小麦粉 さとう	油 油 ごま油
12	水 ソフトめん 牛乳 野菜あんかけめん ★かつおと大豆のレモンじょうゆあえ ヨーグルト	豚肉 かつお 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ もやし しょうが えだまめ レモン果汁	ソフトめん でんぶん でんぶん さとう	油 油
13	木 麦ごはん 牛乳 カレーライス フランクフルト 福神あえ	豚肉 フランクフルト	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく 福神漬 キャベツ	米 麦 じゃがいも カレールウ さとう	油
14	金 あいちの米粉入りパン 牛乳 野菜スープ ★れんこんサンドフライ 小牧市産こまつなのサラダ	ウインナー 鶏肉 まぐろ油漬	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ れんこん たまねぎ 干しいたけ	パン じゃがいも パン粉 でんぶん 小麦粉	油 油 ドレッシング
17	月 わかめごはん 牛乳 根菜汁 さばの八丁みそ煮 キャベツの赤じそあえ 蒲郡みかんゼリー	豚肉 豆腐 油揚げ さば みそ	牛乳 わかめ	にんじん みつば	だいこん ごぼう キャベツ もやし みかん果汁	米 さつまいも さとう	ごま油
18	火 ごはん 牛乳 名古屋コーチン入りひきずり おから入りハンバーグの和風ソースかけ 海そうサラダ	鶏肉 生揚げ 鶏肉 豚肉 おから まぐろ油漬	牛乳	にんじん	ねぎ はくさい こんにゃく たまねぎ だいこん キャベツ コーン	米 かくふ さとう パン粉 でんぶん さとう さとう	油 ごま油
19	水 きしめん 牛乳 五目きしめん しそ入り米粉ぎょうざ ブロッコリーサラダ 小牧市産お米入りタルト	鶏肉 油揚げ かまぼこ かつお節 豚肉 大豆	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ しょうが ブロッコリー にんじん	きしめん 米粉 でんぶん さとう さとう	油 油 マーガリン 油
20	木 ごはん 牛乳 ★うずら卵と生揚げの中華煮 レバー入りつくね もやしの中華いため	豚肉 うずら卵 生揚げ 鶏肉 鶏レバー	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ しょうが たまねぎ もやし	米 でんぶん でんぶん 米粉パン粉 さとう	油 油 ごま ごま油
21	金 ごはん 牛乳 秋の鶏団子入りすまし汁 かれいの竜田揚げ 鉄火みそ	鶏団子 かまぼこ かれい 豚肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん	はくさい 干しいたけ だいこん ねぎ しょうが こんにゃく ごぼう しょうが	米 でんぶん さとう	油 油
26	水 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 たまねぎコーンはんぺん ◎里芋とたくあんのポテトサラダ Ⓧ角チーズ	豆腐 豚肉 豚レバー 大豆 みそ 魚肉すり身 かつお節	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ コーン たくあん	米 麦 さとう でんぶん でんぶん さとう さといも さとう	油 油 マヨネーズ風調味料
27	木 ごはん 牛乳 肉じゃが いわしの生姜煮 ★きんぴらごぼう	豚肉 いわし ちくわ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく しょうが ごぼう	米 じゃがいも さとう さとう でんぶん さとう	油 ごま ごま油
28	金 くるロールパン 牛乳 チキンピーンズ かぼちゃひき肉フライ ひじきの和風マリネ ココア牛乳のもと	鶏肉 大豆 豚肉 まぐろ油漬	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう でんぶん パン粉 小麦粉 さとう	油 油 油 ココア牛乳のもと

付記 材料の都合により一部変更する場合があります。
 Ⓧは小学校 Ⓧは中学校
 ◎26日(水)「里芋とたくあんのポテトサラダ」は令和6年度 応時中学校 生徒 穂苺 颯太郎さんの応募献立を参考にしました。

R6年度から、かみごたえのある、よくかむことに注意する食べものや料理に★がついています。

給食回数 ④Ⓧ17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。
 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、ご希望の方には栄養教諭がわかりやすくご説明いたします。

旬の食材を使っておいしく朝ごはん!

里芋は縄文時代に伝わったと言われており、日本では米より先に主食とされていた、歴史のある食材です。もともとアジアのとて暑い地域で生まれました。

里芋という名前は山で採れる「山芋」に対して、里で採れるから「里芋」と呼ばれるようになったと言われています。里芋は、「親芋」のまわりに「子芋」や「孫芋」がたくさんつくことから、子孫繁栄を表す縁起の良い食べ物とされています。

～朝食に野菜も食べよう!～

★里芋とたくあんのポテトサラダ★

(材料)4人分

- さといも ……中3個
- 千切りたくあん ……30g
- 水菜 ……20g
- 花かつお ……1袋(2.5g)
- マヨネーズ風調味料 ……大さじ1
- さとう・しょうゆ ……小さじ1/2
- 塩・こしょう ……適量

作り方

- ①さといもは皮をむき、乱切りにして水にさらす。
- ②Aの調味料をすべて混ぜ合わせドレッシングをつくる。
- ③水菜は2cmほどの長さに切り、沸騰したお湯に入れてさっとゆでる。ゆであがったら、水で冷やし、水気を切る。
- ④さといもを水からゆでる。
- ⑤沸騰したら火を弱め、さといもに竹串がすっとささる程度までゆでる。ゆであがったら、ボールに移し、さといもを軽くつぶす。
- ⑥⑤に③と千切りたくあんを加え、②のドレッシングで和え、かつお節を入れて混ぜ合わせたら完成。

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。

小牧市のホームページに学校給食のコーナーがあります。 再生紙使用