１１月給食献立表

令和5年　給食回数　全１９回（5年生：１８回　6年生：１７回）

十四山西部小学校

		こんだてめい	おもにからだをつくる もとになるもの（あかいろ）	おもにからだのちょうしをととのえる もとになるもの（みどりいろ）	おもにエネルギーの もとになるもの（きいろ）	びこう
1	水	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	１１がつ24かは、『わしょくのひ』
		おやこに	とりにく　こおりどうふ　はんぺん　たまご	にんじん　たまねぎ　しめじ　さやいんげん	さとう	
		さつまいもコロッケ			コロッケ（さつまいも・さとう・こむぎこ・パンこ）　あぶら	
		ツナとみずなのあえもの	まぐろあぶらづけ（まぐろ）　かつおぶし	みずな　キャベツ	まぐろあぶらづけ（あぶら）　さとう	
2	木	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		てづくりつくね	とりひきにく　ひじき	たまねぎ　きりぼしだいこん　あおしそ　しょうが	さとう　でんぷん　パンこ　あぶら	
		マカロニサラダ	かにふうかまぼこ（すりみ）	キャベツ　とうもろこし	マカロニ　マヨネーズ（あぶら）　さとう	
		さわにわん	ぶたにく　あぶらあげ	にんじん　ごぼう　たけのこ　えのきたけ　さやいんげん		
		かんそうこざかな	かんそうこざかな（かたくちいわし）		かんそうこざかな（さとう）	
3	金	文　化　の　日				
6	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		てまきごはん 〔たまごやき・てっかみそ・たくあんあえ・　てまきのり〕	たまごやき（たまご）　だいず　まめみそ　のり	れんこん　ごぼう　さやいんげん　きゅうり　たくあんづけ	たまごやき（でんぷん・さとう・あぶら）　さとう　あぶら	
		しらすのつみれじる	つみれ（すりみ・しらす・あおさ）　とうふ	にんじん　はくさい　えのきたけ　こまつな	つみれ（でんぷん・さとう・あぶら）	
		りんご		りんご		
7	火	サンドイッチロールパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　パン（ふんにゅう）		パン（こむぎこ・さとう・あぶら）	
		ベジタブルやきそば	ぶたにく　ちくわ　かつおぶし　あおのり	にんじん　たまねぎ　キャベツ　ピーマン　べにしょうが	やきそばめん　あぶら	
		ソーセージのケチャップがらめ	フランクフルトソーセージ		さとう　でんぷん	
		フルーツホイップ	ホイップクリーム（にゅう）	もも　みかん	ホイップクリーム（あぶら・さとう）	
8	水	キムタクごはん　ぎゅうにゅう	ぶたにく　ぎゅうにゅう	キムチ　つぼづけ　ねぎ	こめ　あぶら　ごまあぶら	１１がつ８かは、『いいはのひ』です
		ししゃもフライ	ししゃもフライ（ししゃも）		ししゃもフライ（こむぎこ・パンこ・あぶら）　あぶら	
		こまつなのごまあえ		こまつな　にんじん　もやし	さとう　ごま	
		とうふとわかめのみそしる	とうふ　あぶらあげ　わかめ　まめみそ　しろみそ	ごぼう　みつば	じゃがいも	
		あいちのみかんヨーグルト	ヨーグルト（にゅう・ゼラチン）	ヨーグルト（みかん）	ヨーグルト（さとう）	
9	木	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		ショウロンポウ	ショウロンポウ（ぶたにく・ オイスターソース（かき））	ショウロンポウ（キャベツ・たまねぎ・しょうが）	ショウロンポウ（こむぎこ・でんぷん・はるさめ・さとう・ あぶら・ラード・オイスターソース（さとう））	
		なまあげのちゅうかに	ぶたにく　あつあげ　うずらたまご	しょうが　たまねぎ　にんじん　たけのこ　きくらげ　ピーマン	あぶら　さとう　でんぷん　ごまあぶら	
		きりぼしだいこんサラダ	とりささみ	きりぼしだいこん　きゅうり　ちんげんさい　とうもろこし	ごまあぶら　さとう	
10	金	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		まぐろとだいずのマリナラソースあえ	まぐろ　だいず	しょうが	でんぷん　あぶら　さとう	
		さといもとだいこんのそぼろに	とりひきにく　ちくわ	しょうが　だいこん　にんじん　れんこん　ねぎ	さといも　さとう　でんぷん	
		いそかあえ	のり	はくさい　ほうれんそう	さとう	
13	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	『おはしチャレンジデー』
		たらのしょうゆこうじやき	しょうゆこうじづけ（たら）		しょうゆこうじづけ（さとう）	
		ひじきとまめのサラダ	ハム（とりにく）　ひじき　だいず	とうもろこし　むきえだまめ　あおえんどうまめ あかいんげんまめ　ひよこまめ	さとう　マヨネーズ（あぶら）	「きる」たらのしょうゆこうじやきを、たべやすいおおきさにきってたべましょう。
		ふきよせじる	とうふ　あぶらあげ　かまぼこ（すりみ）	にんじん　だいこん　しいたけ　みつば　かまぼこ（かぼちゃ）	でんぷん	
		コーヒーぎゅうにゅうのもと			コーヒーぎゅうにゅうのもと（さとう）	
14	火	しらたまうどん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		しらたまうどん（こむぎこ）	
		ごもくうどんのつゆ	とりにく　あぶらあげ　かまぼこ　わかめ	にんじん　しめじ　ほうれんそう　ねぎ	でんぷん	
		えびいりかきあげ	えび	たまねぎ　みつば	じゃがいも　こむぎこ　でんぷん　あぶら	
		わらびもち	わらびもち（きなこ）		わらびもち（でんぷん・さとう・みずあめ）	
15	水	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	
		あげどりとやさいのくろずあんかけ	とりにく	しょうが　かぼちゃ　たまねぎ　ピーマン　さやいんげん	でんぷん　あぶら　さとう	おにまんじゅうの『さつまいも』は、やとみしてのうやくやかがくひりょうをつかわずにそだてられたものです。
		とうにゅうキムチチゲ	ぶたにく　やきどうふ　しろみそ　とうにゅう	にんじん　だいこん　はくさい　キムチ　えのきたけ　みずな	はるさめ	
		おこめのババロア	ババロア（とうにゅう）	ババロア（みかん）	ババロア（さとう・みずあめ・こめこ）	
16	木	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ　むぎ	
		あきのかおりカレー	とりにく	にんにく　たまねぎ　にんじん　れんこん　しめじ	さつまいも　あぶら　カレールウ（こむぎこ・あぶら）	
		とうふいりハンバーグ	ハンバーグ（とりにく・とうふ）	ハンバーグ（たまねぎ）	ハンバーグ（こめこパンこ・じゃがいも・さとう・あぶら）	
		はなやさいサラダ	まぐろあぶらづけ（まぐろ）	カリフラワー　ブロッコリー　キャベツ	まぐろあぶらづけ（あぶら）　ドレッシング（あぶら）	
17	金	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	『エシカル給食』郷土料理献立『愛知県』
		にみそ	ぶたにく　うずらたまご　あつあげ　はんぺん はっちょうみそ	にんじん　だいこん　ねぎ	さとう	
		やさいのごまずあえ		こまつな　キャベツ　とうもろこし	さとう　ごま	
		てづくりおにまんじゅう			**さつまいも**　さとう　こむぎこ	
20	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	『愛・地産給食』『おさかなチャレンジデー』『和食の日献立』
		さばのはっちょうみそに	はっちょうみそに（さば・はっちょうみそ）		はっちょうみそに（さとう）	こんげつのやさい「こまつな」「みかん」
		れんこんとこうやどうふのうまに	とりにく　こおりどうふ　ちくわ	しょうが　れんこん　ごぼう　にんじん　しいたけ さやいんげん	あぶら　さとう	
		こまつなとこんぶのあかしそあえ	しおこんぶ	**こまつな**　もやし　あかしそこ		こんげつのおさかな「さば」
		みかん		**みかん**		
21	火	クロスロールパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　パン（ふんにゅう）		パン（こむぎこ・さとう・あぶら）	みなみブロック『とういつこんだて』
		しろみざかなのパンこやき	ホキ	パセリ	マヨネーズ（あぶら）　パンこ	
		とりにくのクリームシチュー	とりにく　ぎゅうにゅう　とうにゅう バター（にゅう）	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム　ほうれんそう	マカロニ　バター（あぶら）　こむぎこ	
		こうようゼリーポンチ		ゼリー（いちごかじゅう・みかんかじゅう）　パイナップル もも　レモンかじゅう	ゼリー（さとう）　さとう	
22	水	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	6年生なし
		しそいりとりはるまき	はるまき（とりにく）	はるまき（たまねぎ・キャベツ・にんじん・ねぎ・あおしそ）	はるまき（こむぎこ・でんぷん・さとう・みずあめ・ ごまあぶら）　あぶら	
		マーボーどうふ	とうふ　ぶたにく　ぶたレバー　まめみそ	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ　ねぎ	あぶら　さとう　でんぷん　ごまあぶら	
		はるさめサラダ	ハム（とりにく）	キャベツ　ちんげんさい　とうもろこし	はるさめ　さとう　ごまあぶら	
		てづくりフルーツプリン	ぎゅうにゅう	もも	プリンのもと（さとう）	
23	木	勤　労　感　謝　の　日				
24	金	県　民　の　日（学校閉校日）				
27	月	あきのごもくごはん　ぎゅうにゅう	とりにく　あぶらあげ　ぎゅうにゅう	にんじん　しめじ　まいたけ	こめ　あぶら　さとう	
		いわしのうめに	うめに（いわし）	うめに（あかしそ・ばいにく）	うめに（さとう・でんぷん）	
		やさいのかおりづけ		キャベツ　きゅうり	ごまあぶら　ごま	
		いそのかじる	たまご　とうふ　かまぼこ（すりみ）　わかめ	だいこん　みつば　かまぼこ（にんじん）	でんぷん	
		セレクトデザート (①チーズドック・②もものタルト)	①チーズドック（チーズ・たまご・ふんにゅう） ②もものタルト（とうにゅう・だいずこ）	②もものタルト（もも）	①チーズドック（さとう・こむぎこ・あぶら） ②もものタルト（さとう・あぶら・みずあめ・でんぷん）	
28	火	ソフトめん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ソフトめん（こむぎこ）	
		カレーミートソース	ぶたにく　ぶたレバー　だいず	にんにく　たまねぎ　にんじん　マッシュルーム　グリンピース	あぶら	
		ツナとチーズのサラダ	まぐろあぶらづけ（まぐろ）　チーズ	キャベツ　きゅうり	まぐろあぶらづけ（あぶら）　ドレッシング（あぶら）	
		れんこんチップス		れんこん	あぶら	
29	水	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	6年生なし
		しゅうまい	しゅうまい（ぶたにく・とりにく・すりみ）	しゅうまい（たまねぎ）	しゅうまい（こむぎこ・パンこ・でんぷん・さとう・ ごまあぶら・ラード）	
		ビーフンいりやさいいため	ぶたにく　えび　オイスターソース（かき）	しょうが　にんじん　たまねぎ　キャベツ	ビーフン　あぶら　オイスターソース（さとう）	
		ちゅうかスープ	かにふうかまぼこ（すりみ）	たけのこ　きくらげ　もやし　ちんげんさい	じゃがいもだんご（じゃがいも・でんぷん）	
		オレンジ		オレンジ		
30	木	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	5年生なし
		ソースチキンカツ	チキンカツ（とりにく）		チキンカツ（こむぎこ・でんぷん・パンこ・あぶら） あぶら　さとう	
		ひじきのいためにに	ひじき　ぶたにく	にんじん　さやいんげん	じゃがいも　あぶら　さとう	
		ほねぶとみそしる	とうふ　あぶらあげ　しろみそ　とうにゅう	だいこん　たまねぎ　しめじ　こまつな		
		ひとくちゼリー(ようなし)		ゼリー（ようなし）	ゼリー（さとう）　さとう	

（今月の平均栄養価）　エネルギー658kcal、たんぱく質17.3%、脂質29%　※小学校中学年を基準としています。

※献立は都合により変更する場合があります。

「エシカル給食」って何？

「エシカル給食」は、自然を守るために、地域で農薬や化学肥料など化学的な力に頼らないで作られた食材を使った給食です。

17日(金)の手作り鬼まんじゅうの「さつまいも」は、弥富市で農薬や化学肥料を使わずに作られたものです。環境にやさしい食材作りが増えることで、人だけでなく動物や魚、虫たちが住む自然を守ることができます。人にも環境にもやさしい「さつまいも」を味わって食べてくださいね。