



# 令和5年11月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数19回 稲沢市立明治中学校

日 曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
1 水	ご飯 <b>牛乳</b>		牛乳			米		768
	焼きぎょうざ (3個)	ぶた肉 とり肉			キャベツ たまねぎ	小麦粉	ラード	
	莖わかめの中華あえ	とり肉	わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	
	チンゲンサイとえびのスープ	えび 豆腐		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ			
	ヨーグルト		ヨーグルト					
2 木	りんごパン <b>牛乳</b>		牛乳		りんご	パン		875
	キャベツ入りメンチカツ	ぎゅう肉 ぶた肉			キャベツ たまねぎ	パン粉 小麦粉	油	
	ハムサラダ	ハム			はくさい コーン だいこん		イタリアンドレッシング	
	稲沢のさつまいも豆乳シチュー	とり肉 豆乳		にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ まいたけ	さつまいも	ルウ	
6 月	ご飯 <b>牛乳</b>		牛乳			米		795
	肉団子 (3個)							
	切り干し大根の甘酢あえ			ほうれんそう	きり干しだいこん	砂糖		
	豚汁	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	ごぼう ねぎ えのきたけ	里いも		
7 火	中華めん <b>牛乳</b>		牛乳			中華めん		733
	とんこつラーメン	ぶた肉 なると		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ	でんぷん		
	春巻き	ぶた肉		にんじん	キャベツ もやし	小麦粉	油	
	きゅうりのナムル				きゅうり もやし	砂糖	ごま油	
8 水	ご飯 <b>牛乳</b>		牛乳			米		765
	いわしの梅煮	いわし		あかしそ		砂糖		
	関東煮	ぶた肉 うすら卵 ちくわ	昆布	にんじん	だいこん こんにゃく	里いも 砂糖		
	いんげんのごまあえ			さやいんげん		砂糖	ごま	
	味付け乾燥豆腐	味付け乾燥豆腐						
9 木	スライスパン <b>牛乳</b>		牛乳			パン		976
	フルーツサンドの具				パイナップル みかん		生クリーム	
	チキンナゲット (3個)	とり肉 大豆				小麦粉	油	
	ポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい エリンギ	じゃがいも		
10 金	ご飯 <b>牛乳</b>		牛乳			米		801
	味付けのり		のり					
	厚揚げのみそかけ	厚揚げ みそ				砂糖	ごま	
	ツナあえ	ツナ			キャベツ もやし	砂糖		
	ちゃんこ汁	豆腐 とり肉		にんじん	はくさい ねぎ しらたき たまねぎ			
13 月	大根葉ご飯 <b>牛乳</b>		牛乳	大根葉		米		779
	ぶりのみりん焼き	ぶり				砂糖 小麦粉	油	
	糸切り昆布のいため煮	とり肉	昆布	にんじん		じゃがいも 砂糖	油	
	かぶのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ			えのきたけ たまねぎ ねぎ かぶ			
14 火	白玉うどん <b>牛乳</b>		牛乳			白玉うどん		714
	五目うどん	とり肉 油揚げ かまぼこ		にんじん	ねぎ たまねぎ 干しいたけ はくさい			
	野菜かき揚げ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油	
	鉄骨あえ		しらす干し	こまつな	もやし	砂糖		
	キャンディーチーズ (2個)		チーズ					
15 水	ご飯 <b>牛乳</b>		牛乳			こめ		784
	のり佃煮		のり佃煮					
	厚焼き玉子	卵				砂糖		
	肉じゃが	ぶた肉 ちくわ		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース しょうが	じゃがいも さとう		
	愛知の大葉あえ			大葉	キャベツ きゅうり			
16 木	小型ロールパン <b>牛乳</b>		牛乳			パン		764
	焼きそば	ぶた肉 ちくわ	青のり	にんじん	たまねぎ キャベツ	焼きそばめん	油	
	愛知のポークウインナー	ウインナー						
	フルーツカクテル				パイナップル もも	ぶどうゼリー ナタデココ		

★愛知県や稲沢市で作られている食べ物を探してみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



# 令和5年11月分 中学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数 19回 稲沢市立明治中学校

日 曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
17 金	ご飯	牛乳	牛乳			米		748
	さばの八丁みそ煮	さば みそ				砂糖		
	桃かぶの和風あえ				キャベツ きゅうり 桃かぶ コーン		しょうゆドレッシング	
	ぎんなんきしめん汁	油揚げ かまぼこ		にんじん	えのきたけ ねぎ 干しいたけ	ぎんなんきしめん		
	蒲郡みかんプチゼリー (2個)					蒲郡みかんゼリー		
20 月	玄米ご飯	牛乳	牛乳			玄米 米		828
	カレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	じゃがいも	ルウ	
	まめまめサラダ	大豆 ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ			枝豆 コーン きゅうり		ごまドレッシング	
	りんご				りんご			
21 火	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん		918
	肉みそかけ	ぶた肉 ちくわ みそ ぶたレバー		にんじん	たまねぎ グリンピース 干しいたけ	砂糖		
	さつまいもコロケ					さつまいも パン粉 小麦粉	油	
	白菜のおひたし				はくさい もやし	砂糖		
22 水	ご飯	牛乳	牛乳			米		832
	とり肉のから揚げ手羽先風味	とり肉			にんにく	でんぶん 砂糖	油 ごま	
	ゆかりあえ			あかしそ	キャベツ もやし			
	ご汁	大豆 豆腐 みそ 油揚げ 豆乳		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ			
	アセロラゼリー					アセロラゼリー		
27 月	ご飯	牛乳	牛乳			米		716
	ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉		にんじん にら	しょうが もやし たまねぎ	でんぶん	ごま	
	じゃがいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		ねぎ えのきたけ	じゃがいも		
	みかん				みかん			
28 火	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 大麦		852
	マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 大豆 みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく 干しいたけ だけのこ	砂糖 でんぶん	油 ごま油	
	しゅうまい (3個)	ぶた肉			たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぶん		
	ハンサンスー				きゅうり キャベツ コーン	春雨 砂糖	ごま油	
29 水	セレクトパン	牛乳	牛乳					947
	(きなこ揚げパン・いちごジャムパン)	きな粉				パン 砂糖 いちごジャム	油	
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	ルウ 油	
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン		野菜ドレッシング	
30 木	わかめご飯	牛乳	牛乳 わかめ			米		719
	さけの銀紙巻き	さけ			だいこん	砂糖		
	五目きんぴら	はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま油 ごま	
	かきたま汁	卵 かまぼこ 豆腐		にんじん	ねぎ えのきたけ 干しいたけ	でんぶん		

★愛知県や稲沢市で作られている食べ物を探してみよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

## 8日 いい歯の日

やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。



## いろいろな使い方に挑戦してみよう



## 11日 はしの日

食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方がとても重要です。上のはしだけ動かして、食べ物をはさみます。10日の給食は、「切る」「はさむ」「つまむ」「くるむ」など、いろいろな使い方を意識して食べましょう。

## 「和食」を見直そう!

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。給食では、ごはんを主食とした和食の献立を中心に、伝統的な食文化を伝えるために、行事食や郷土料理を取り入れています。

## だしを活かした和食

だしは、かつお節や煮干し、昆布、干しいたけなどからうま味を抽出したものです。だしをかかせることで、少量の塩分でもおいしく感じるため、減塩効果があります。

## 17日 愛知を食べる学校給食の日

稲沢市産の米や桃かぶ、ぎんなん、愛知県産の食材をたくさん使用した献立です。

給食では「**地産地消**」を推進しています!

「地産地消」は、地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取組のことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。

