



# 令和6年11月分 中学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」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	金	ご飯	牛乳	牛乳				米	762	
		さばの八丁みそ煮	さば 八丁みそ					砂糖		
		おかかあえ	かつお節		ほうれんそう	はくさい		砂糖		
		だいこんと厚揚げの煮物	厚揚げ ぶた肉		にんじん さやいんげん	だいこん しょうが		砂糖		
5	火	わかめご飯	牛乳	牛乳 わかめ				米	759	
		厚焼き玉子	卵							
		即席漬				キャベツ きゅうり だいこん漬				
		肉じゃが	ぶた肉 竹輪		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース		じゃがいも 砂糖		
		りんごゼリー						りんごゼリー		
6	水	麦ご飯	牛乳	牛乳				米 大麦	730	
		ぶたキムチどん	ぶた肉		にんじん いら	たまねぎ はくさいキムチ しょうが		砂糖 ごま油		
		つみれ団子汁	焼き豆腐 たら 油揚げ	しらす		はくさい しめじ ねぎ		でん粉 油		
		みかん				みかん				
7	木	セレクトパン	牛乳	牛乳				パン	945	
		(きな粉揚げパン・いちごジャムパン)	きな粉					砂糖 いちごジャム 油		
		ポークビーンズ	ウインナー 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース		じゃがいも 砂糖		
		ひじきサラダ		ひじき チーズ		キャベツ きゅうり		野菜ドレッシング		
8	金	ご飯	牛乳	牛乳				米	727	
		さんまの銀紙焼き	さんま みそ					砂糖		
		ごちそうさん昆布	かつお節	昆布	にんじん			砂糖 ごま		
		沢煮わん	ぶた肉		にんじん	干しいたけ たけのこ ごぼう だいこん ねぎ				
11	月	ご飯 味付けのり	牛乳	牛乳 のり				米	843	
		きんぴら肉団子(3個)	とり肉			ごぼう たまねぎ		砂糖		
		大豆の五目煮	大豆 はんぺん		にんじん	こんにゃく れんこん		砂糖		
		さつま汁	とり肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	だいこん ねぎ		さつまいも 		
12	火	白玉うどん	牛乳	牛乳				白玉うどん	799	
		和風カレーうどん	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		ルウ		
		愛知の根菜コロッケ				れんこん		じゃがいも 米粉パン粉		
		だいこんサラダ		しらす			だいこん きゅうり コーン			しょうゆドレッシング
		味付け乾燥豆腐	乾燥豆腐							
13	水	ご飯	牛乳	牛乳				米	816	
		しゅうまい(3個)	ぶた肉			たまねぎ		小麦粉 パン粉		
		マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 ぶたレバー みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが		砂糖 でん粉 ごま油		
		切干しだいこんのナムル			こまつな	切干しだいこん		砂糖 ごま油		
14	木	クロスロールパン	牛乳	牛乳				パン	922	
		ウインナー	ウインナー							
		ペンネマカロニのミートソース	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース		マカロニ 砂糖		
		ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ		ごまドレッシング		
		発酵乳		発酵乳						
15	金	ご飯	牛乳	牛乳				米	787	
		鶏飯	とり肉 卵		にんじん	干しいたけ だいこん漬		砂糖		
		とりがらスープ	豆腐	わかめ	チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ		でん粉		
		乾燥小魚		かたくちいわし						
18	月	ご飯	牛乳	牛乳				米	789	
		白ごまつくね(2個)	とり肉 とりレバー			たまねぎ		パン粉 ごま		
		みそおでん	ぶた肉 はんぺん みそ うずら卵		にんじん	だいこん こんにゃく		さといも 砂糖		
		ほうれんそうとなめこのおひたし			ほうれんそう	はくさい なめこ		砂糖		
		みかん				みかん 				

★和食を味わって食べよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



# 令和6年11月分 中学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数 19回 稲沢市立明治中学校

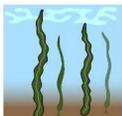
日曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
19 火	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		715
	五目きしめん	とり肉 油揚げ かまぼこ		にんじん	ねぎ たまねぎ 干しいたけ はくさい			
	れんこんサンドフライ	とり肉			れんこん たまねぎ	小麦粉 パン粉	油	
	かみかみあえ				切干しいたけ ごぼう きゅうり	砂糖	ごま	
20 水	玄米ご飯 牛乳		牛乳			玄米 米		770
	カレー	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	ルウ	
	カラフルサラダ			赤パプリカ	キャベツ きゅうり コーン		青じそドレッシング	
	福神漬				福神漬			
	ヨーグルト		ヨーグルト					
21 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		801
	とり肉のレモン煮	とり肉			レモン	砂糖 でん粉	油	
	みつばののり酢あえ	ツナ	のり	みつば	もやし			
	稲沢さつまいものみそ汁	油揚げ みそ			えのきたけ しめじ はくさい ねぎ	さつまいも		
25 月	だいこん葉ご飯 牛乳		牛乳	だいこん葉		米		927
	ししゃもフライ (2尾)	ししゃも				パン粉 でん粉 小麦粉	油	
	根菜サラダ			にんじん	だいこん れんこん		マヨネーズ	
	かき玉汁	卵 かまぼこ 豆腐		にんじん	ねぎ えのきたけ	でん粉		
	鬼まんじゅう					鬼まんじゅう		
26 火	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		765
	タンタンめん	ぶた肉 大豆 みそ 油揚げ 豆乳		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しょうが にんにく もやし ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油	
	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	
	わかめの中華サラダ	とり肉	わかめ		きゅうり キャベツ		塩ドレッシング	
27 水	ご飯 牛乳		牛乳			米 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">稲沢市産 特別栽培米</span>		768
	いわしのしょうが煮	いわし						
	ももかぶの和風あえ				ももかぶ きゅうり もやし	砂糖		
	すいとん汁			にんじん	ねぎ だいこん ごぼう はくさい	すいとん		
28 木	愛知のみかんプチゼリー (2個)					蒲郡みかんゼリー		901
	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン		
	照り焼きバーガー (チーズ・キャベツソテー)	ぶた肉 とり肉 大豆			たまねぎ	砂糖 でん粉		
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ コーン にんにく	じゃがいも	油	
	りんご				りんご			
29 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		778
	まぐろと大豆のみそがらめ	大豆 まぐろ みそ				でん粉 砂糖	油	
	ぎんなんきしめん汁	かまぼこ 油揚げ		にんじん みつば	えのきたけ	ぎんなんきしめん		
	黄金あえ			こまつな	キャベツ コーン	砂糖		

★愛知県や稲沢市で作られた食べ物を味わいましょう★ ※都合により、献立内容が変更になることがあります。

## 「だし」を味わおう！

### 「和食のだしは海の恵み」

和食の味付けの基本となっているのが「だし」です。「だし」はある決まった食品を煮たり、水に漬けたりして、美味しいと感じる成分「うま味」を溶け出させたものです。だしを使うと、素材の味を損なわずに、料理をより美味しくできます。



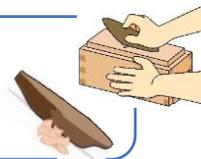
8日、12日、19日

### 昆布



昆布は北の冷たい海で育つ海藻です。種類もいろいろあります。昆布は干して乾燥させることで、長い時間保存することができます。また、干している間にうま味成分のグルタミン酸が増えます。生きている昆布からだしが出ることはありません。生きているときは、細胞壁の働きにより、グルタミン酸を外に出さないようにしているからです。

1日、8日  
かつお節



かつお節は、1、2か月でできる物から1年かけて作られる物があります。たくさんの工程がありますが、かつお節のうま味を引き出すのは、なんと、カビです。良いカビを付けることで、悪いカビが生えるのを防ぎ、カビの働きによりうま味成分のイノシン酸が増えます。このカビは麹菌の一種で、みそやしょうゆなどと同じ発酵食品です。

21日  
煮干し



煮干しは、イワシ類の他に、いろいろな魚の幼魚が煮干しに加工されています。トビウオやアジ、サバ、サンマなどたくさんあります。イワシの煮干しで一般的な物はカタクチイワシです。イワシのうま味成分はイノシン酸です。だしに使うだけでなく、丸ごと食べると、カルシウムやビタミンDを多く摂ることができます。