

令和7年 11月 分 献 立 表 (小学校)

【今月の目標 地域でとれる旬の食べ物を知ろう】

藤の花給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	メッセージ
		体をつくるもとになるもの		体の調子を整えるもの		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 乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
		たんぱく質	無機質		ビタミン	炭水化物	脂質		
4火	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		629	さけは川で生まれて、海で成長し、大人になると生まれた川に戻って産卵をします。秋ごろに産卵期に入るため、秋のさけはふっくらしておいしいです。
	さけのトマトに	さけ		トマト	にんにく	さとう でんぷん 米粉	油		
	わふうポトフ	ウインナー		にんじん	大根 玉ねぎ	じゃがいも			
	ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり	さとう	マヨネーズ		
5水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		592	かきは、古くから日本で栽培されて、親しまれてきた果物です。岐阜県の「富有柿」や鳥取県の「西城柿」などの品種があります。9月から11月の秋ごろに旬をむかえます。
	なまあげのみそだれかけ	生あげ ぶた肉 みそ			しょうが	さとう でんぷん			
	あかじそあえ			赤じそふりかけ	もやし キャベツ				
	かきたまじる	たまご かまぼこ とうふ		ねぎ にんじん	えのきたけ	でんぷん			
6木	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		591	にんじんとちりめんじゃこいためは、6年生家庭科「まかせてね今日の食事」の単元に登場するメニューです。給食はアレンジして教科書のレシピにキャベツを加えました。
	やきはんぺん	野菜はんぺん				さとう でんぷん			
	にくじゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ こんにやく	じゃがいも さとう	油		
	にんじんとちりめんじゃこいため		ちりめん	にんじん	キャベツ	さとう	ごま 油		
7金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		584	11月8日はいい歯の日です。サラダにはカルシウムの多い小松菜とチーズ、根菜汁にはかみ応えのあるれんこんやごぼうが入っています。よくかんで食べましょう。
	かますのてんぷら	かます				小麦粉 でんぷん	油		
	こまつなのチーズあえ	かつお節	チーズ	小松菜	キャベツ きゅうり	さとう			
	こんさいじる	とり肉 油あげ		にんじん ねぎ	大根 れんこん ごぼう				
10月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		622	ひじきなどの海藻は、海の中で光合成をする植物です。ひじきは茎の部分にあたる「長ひじき」と、葉の部分にあたる「芽ひじき」があります。
	ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			しょうが	さとう でんぷん			
	ひじきのツナあえ	オイルツナ	ひじき		えだ豆	さとう	油		
	しろみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	大根				
11火	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		630	黒はんぺんは静岡県の郷土料理であじやいわしなどのすり身が入っています。おでん以外にも、衣をつけて揚げた黒はんぺんフライも家庭料理として定着しています。
	まぐろカツ	まぐろ			玉ねぎ	パン粉 さとう 小麦粉 でんぷん	油		
	しずおかおでん	ぶた肉 はんぺん 生あげ みそ かつお節	青のり にぼし粉	にんじん	大根 こんにやく	里いも さとう			
	ほうれんそうとさくらえびのあえもの	オイルささみ	さくらえび	ほうれん草	もやし	さとう			
12水	ソフトめん ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		741	ミネラルの一種である鉄分は、血液中ではヘモグロビンとして存在し酸素を全身に運んでいます。今日はミートソースに鉄分が豊富なレバーが混ざっています。
	ミートソース	ぶた肉 ぶたレバー		にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく	ハヤシルウ さとう でんぷん			
	ささみチーズフライ	とり肉	チーズ			パン粉 小麦粉	油		
	はなやさいサラダ			ブロッコリー	カリフラワー キャベツ コーン	さとう	油		
13木	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		641	八丁みそは愛知県の伝統的な調味料です。熟成期間が長いので、色が濃く、豆の渋みとコクがあるのが特徴です。魚の煮付けや煮みそ、みそ煮込みうどんなど煮込み料理に適しています。
	さばのはちょうみそに	さば 八丁みそ				さとう でんぷん			
	はくさいのおかかあえ	かつお節			はくさい もやし	さとう			
	だいこんのすりながしじる	油あげ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 しめじ				
14金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		601	愛知県はうずら卵の産出額が全国1位で、現在県内では約230万羽のうずらが飼育されています。日本では、鎌倉時代からうずらが飼育されていたそうです。
	あいちのれんこんしゅうまい(2コ)	ぶた肉 とり肉			玉ねぎ れんこん	パン粉 でんぷん さとう 小麦粉			
	ちゅうかに	ぶた肉 うずらたまご		にんじん	ほししいたけ たけのこ はくさい 玉ねぎ	さとう でんぷん	油		
	わかめサラダ	ハム	わかめ	チンゲン菜		さとう	ごま油		
17月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			きしめん		616	ぎんなんはいちじょうの実です。稲沢市では、強風や火災の延焼を防ぐために古くからいちじょうの木が植えられていました。樹齢100年を超える大木もあるそうです。
	ごもくきしめん	とり肉 かまぼこ 油あげ		にんじん ねぎ	ほししいたけ はくさい				
	あいちのぎんなんかきあげ			にんじん	玉ねぎ	小麦粉 でんぷん	ぎんなん 油		
	こまつなごまあえ			小松菜	もやし	さとう	ごま		
18火	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		589	にぎすは、愛知県で獲れる魚の中でも漁獲量の多い魚です。群れをつくって深海を泳ぐ魚で、見た目が魚のキスに似ていることから、にぎすという名前になったそうです。
	にぎすフライ	にぎす				パン粉 小麦粉	油		
	れんこんのきんぴら	はんぺん		にんじん	れんこん こんにやく	さとう	油		
	ごじる	大豆 とうふ みそ とうにゅう		にんじん ねぎ	大根 ごぼう				
19水	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう		牛乳			米粉パン		736	いちじくは安城市や碧南市など、愛知県内で多く栽培されている果物で、産出額は全国1位です。果肉の中にある種のようなものは、実はいちじくの花です。
	とりにくのソテーいちじくソースがけ	とり肉			いちじく	さとう			
	さつまいもときのこのシチュー	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ エリンギ	さつまいも 米粉ホワイトルウ	油		
	キャベツのツナサラダ	オイルツナ			キャベツ コーン レモン	さとう	マヨネーズ		
20木	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		686	米という漢字を分解すると「八」と「十」と「八」に分けられ、米作りには「八十八」もの手間がかかるといわれています。給食は11月に新米になります。水分が多く香りのよい新米を味わい感謝していただきましょう。
	さんまのおろしに	さんま			大根	さとう でんぷん			
	ふきよせに	とり肉 かまぼこ かつお節			ごぼう れんこん ほししいたけ	さとう			
	ふだまじる	かまぼこ		にんじん ねぎ	えのきたけ はくさい	焼きふ			
25火	わかめごはん ぎゅうにゅう		牛乳 わかめ			お米のタルト		580	すりおろしれんこんのけんちん汁は、古知野中学校の生徒が考えてくれた応募献立です。とろみのある汁は冷めにくく体が温まり、寒くなるこれからの季節にぴったりです。かぜに負けない元気な体をつくりましょう。
	かじきのてりやき	かじき				ご飯			
	おかからとえだまめのいりに	おかから ぶた肉 とうにゅう		にんじん	ごぼう えだ豆	さとう でんぷん	油		
	すりおろしれんこんのけんちんじるりんご	とり肉 とうふ	こんぶ	にんじん 三つ葉	れんこん 大根 ししいたけ りんご	さとう			
26水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		693	給食のカレーに一番たくさん入っている食材は、玉ねぎです。大量の玉ねぎを煮込んで作るので、うま味が増しておいしくなります。隠し味におろしりんごも入っています。
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ りんご	じゃがいも カレールウ	油		
	ウインナー(2コ)	ウインナー							
	だいたサラダ	大豆			キャベツ コーン	さとう	マヨネーズ		
27木	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		676	豆腐を凍らせて乾燥させたのが高野豆腐です。大豆からできる食べ物は生揚げ、おかから、きなこと、みそなどたくさんあります。献立表から大豆製品を探してみましょう。
	わふうコロッケ			にんじん いんげん	たまねぎ コーン	じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう でんぷん	油		
	こうやどうふのうまに	高野どうふ とり肉 かまぼこ	にんじん ねぎ		玉ねぎ はくさい	さとう			
	にんじんしりしり	オイルツナ たまご		にんじん		さとう	油		
28金	げんまいごはん ぎゅうにゅう		牛乳			げんまいご飯		739	玄米からぬかと胚芽を除くと、白米になります。ぬかや胚芽には白米にはない、ビタミンB群や食物繊維が含まれています。プチプチとした食感があり、かみ応えがあるのが特徴です。
	はるまき	ぶた肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん さとう 小麦粉 水あめ	油 ごま油		
	マーボーどうふ	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ	さとう でんぷん	油		
	ちゅうかあえ	ハム			きゅうり キャベツ	さとう	ごま油		
ココアぎゅうにゅうのもと						ココア牛乳のもと			

今月は、ご飯、牛乳、豚肉、にぎす、大豆、卵、うずら卵、みつば、パセリ、チンゲン菜、れんこん、キャベツ、きゅうり、ぎんなん、いちじくが愛知県産です。

今月は、小松菜、大根、白菜、さつまいもが江南市産です。

給食実施回数 17回

愛知を食べる学校給食週間

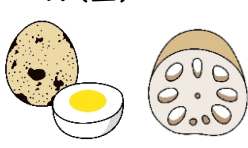
愛知県は、木曽川、矢作川、豊川などの豊かな水を活用した農業が盛んです。11月の愛知を食べる学校給食週間は、愛知県産や江南市産などの地元の食材や、郷土料理が登場します。地元の味を楽しみ、感謝していただきましょう。

13日(木)



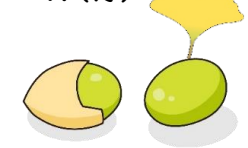
愛知県の伝統的な調味料の八丁みそをさばの煮付けに使用します。江南市産のはくさいは、おかか和えに入ります。

14日(金)



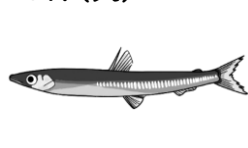
中華煮には愛知県産のうずら卵を、しゅうまいには愛知県産のれんこんを入ります。食感を楽しみながらいただきます。

17日(月)



愛知県産ぎんなんを使用したかき揚げが登場します。ホクホクとした食感と甘みがあります。秋の味覚を味わいましょう。

18日(火)



愛知県の蒲郡市で獲れたにぎすを、フライにします。白身でくせがない魚なので、天ぷらや塩焼きにしてもおいしいです。

19日(水)



鶏肉のソテーにかけるソースを愛知県産のいちじくを使って作ります。甘くて香りのよいいちじくソースを味わいましょう。

郷土料理

江南市の老舗和菓子屋「梅のや」さんの鬼まんじゅうです。

愛知県発祥の平たくて薄いめん料理です。おろあじやかつおのだしとしょうゆベースのつゆでいただきます。



きしめん



江南市給食献立表はこちら

今月の給食費引き落とし日 11月7日(金)

※前日までに入金をお願いします。