

令和7年 11月 分 献 立 表 (中学校)

【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	玄米ご飯 牛乳		牛乳			玄米ご飯		940	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。
	春巻	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぶん 砂糖 小麦粉 水あめ	油 ごま油		
	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ	砂糖 でんぶん	油		
	中華和え	ハム			きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油		
	ココア牛乳のもと					ココア牛乳の素			
5水	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		814	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。
	さけのトマト煮	さけ		トマト	にんにく	砂糖 でんぶん 米粉	油		
	和風ポトフ	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	砂糖	マヨネーズ		
6木	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		771	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。
	生揚げのみそだれかけ	生揚げ 豚肉 みそ			しょうが	砂糖 でんぶん	油		
	赤じそ和え			赤じそふりかけ	もやし キャベツ				
	かきたま汁	卵 かまぼこ 豆腐		ねぎ にんじん	えのきたけ	でんぶん			
	かき				かき				
7金	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		747	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。
	かますの天ぷら	かます				小麦粉 でんぶん	油		
	小松菜のチーズ和え 根菜汁	かつお節 鶏肉 油揚げ	チーズ 小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり 大根 れんこん ごぼう	砂糖				
10月	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		758	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。
	焼きはんぺん	野菜はんぺん			砂糖 でんぶん				
	肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	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	砂糖	ごま油		
11火	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		803	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。
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			しょうが	砂糖 でんぶん			
	ひじきのツナ和え	オイルツナ	ひじき		枝豆	砂糖	油		
	白みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	大根				
12水	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		823	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 砂糖 小麦粉 でんぶん	油		
	静岡おでん	豚肉 はんぺん 生揚げ みそ かつお節	青のり 煮干し粉	にんじん	大根 こんにゃく	里いも 砂糖			
	ほうれんそうと桜えびの和え物	オイルささみ	桜えび	ほうれん草	もやし	砂糖			
13木	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン		947	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。
	鶏肉のソテーいちじくソースがけ	鶏肉			いちじく	砂糖			
	さつまいもときのこのシチュー	ベーコン 豆乳		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	砂糖	マヨネーズ		
	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯			
14金	さばの八丁みそ煮	さば 八丁みそ				砂糖 でんぶん		789	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。
	白菜のおかか和え	かつお節			はくさい もやし	砂糖			
	大根のすりながし汁	油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 しめじ				
	おにまんじゅう					おにまんじゅう			
17月	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		784	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。
	愛知のれんこんしゅうまい(3コ)	豚肉 鶏肉			玉ねぎ れんこん	パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉			
	中華煮	豚肉 うずら卵		にんじん	干しいたけ たけのこ はくさい 玉ねぎ	砂糖 でんぶん	油		
	わかめサラダ	ハム	わかめ	チンゲン菜		砂糖	ごま油		
18火	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		748	ぎんなんはいちじくの実です。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く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。
	五目きしめん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	干しいたけ はくさい				
	愛知のぎんなんかき揚げ			にんじん	玉ねぎ	小麦粉 でんぶん	ぎんなん 油		
	小松菜のごま和え			小松菜	もやし	砂糖	ごま		
	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯			
19水	にぎすフライ	にぎす				パン粉 小麦粉	油	757	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。
	れんこんのきんぴら	はんぺん		にんじん	れんこん こんにゃく	砂糖	油		
	ご汁	大豆 豆腐 みそ 豆乳		にんじん ねぎ	大根 ごぼう				
	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯			
20木	さんまのおろし煮	さんま			大根	砂糖 でんぶん		842	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。
	吹き寄せ煮	鶏肉 かまぼこ かつお節			ごぼう れんこん 干しいたけ	砂糖			
	ふだま汁	かまぼこ		にんじん ねぎ	えのきたけ はくさい	焼きふ			
	お米のタルト					お米のタルト			
	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯			
25火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		858	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	豚肉 豚レバー		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 砂糖 でんぶん			
	ささみチーズフライ	鶏肉	チーズ			パン粉 小麦粉	油		
	花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー キャベツ コーン	砂糖	油		
26水	わかめご飯 牛乳		牛乳 わかめ			ご飯		739	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。
	かじきの照り焼き	かじき				砂糖 でんぶん			
	おかから枝豆のいり煮	おかから 豚肉 豆乳		にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖	油		
	すりおろしれんこんのけんちん汁	鶏肉 豆腐	昆布	にんじん 三つ葉	れんこん 大根 しいたけ				
27木	りんご				りんご			913	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。
	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯			
	ポークカレー	豚肉		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(3コ)	ウインナー							
28金	大豆サラダ	大豆			キャベツ コーン	砂糖	マヨネーズ	868	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。
	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯			
	和風コロッケ			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 砂糖 でんぶん	油		
	高野豆腐のうま煮	高野豆腐 鶏肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ はくさい	砂糖	油		
	にんじんしりしり	オイルツナ 卵		にんじん		砂糖	油		

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。

給食実施回数 17回

今月は、小松菜、大根、白菜、さつまいもが江南市産です。

※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

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)



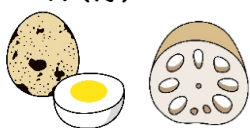
鶏肉のソテーにかけるソースを愛知県産のいちじくを使って作ります。甘くて香りのよいいちじくソースを味わいましょう。

14日(金)



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、おかかや和えに入ります。

17日(月)



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が入ります。食感を楽しみながらいただきます。

18日(火)



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。

19日(水)



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。

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。