



令和 4年 11月 分 献 立 予 定 表



武豊町学校給食センター

毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日」

日付	曜日	こ ン だ て め い	体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		小	中	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	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	たんぱく質 (g)		
1	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		638	824	
		レバーいりつくね(小2中3こ)	鶏肉			玉ねぎ	でんぶん 砂糖	油			
		あきやさいのうまに	鶏肉 生揚げ はんぺん		にんじん	ごぼう 大根 干し椎茸	さといも 砂糖	栗 油	25.3	31.4	
		ひじきのごまずあえ	ツナ	ひじき	にんじん	もやし	春雨 砂糖	ごま ごま油			
2	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		645	801	
		とりめしのぐ	鶏肉 ちくわ		にんじん	たけのこ 干し椎茸	砂糖				
		さつまいもコロquette					さつまいも パン粉 小麦粉	油	22.3	25.6	
		ぼかぼかじる	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		ねぎ	白菜 大根 ねぎ	酒かす				
4	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		680	846	
		きのこたまめのカレー	豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ エリンギ えのきたけ	じゃがいも 砂糖	油			
		チキンサラダ(あおじそドレッシング)	鶏肉			キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング	油	25.5	30.6	
		ふくじんづけ			しそ	大根 かり なす れんこん 生姜 きゅうり なた豆	砂糖				
		かくチーズ		チーズ							
7	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		626	796	
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖				
		やさいのごまあえ	鶏肉		ほうれん草	もやし とうもろこし	砂糖	油 ごま	26.3	31.8	
		とうにゆうなべ	豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	白菜 えのきたけ ねぎ	さといも				
8	火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		637	799	
		ちゃんぽんスープ	豚肉 いか えび かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし たけのこ ねぎ					
		だいがくいも					さつまいも 砂糖 でんぶん	油 ごま	26.1	31.8	
		だいこんナムル			にんじん	大根 もやし にんにく	砂糖	ごま油			
9	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		603	763	
		ぶたどん	豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ こんにやく ねぎ	砂糖	油			
		いかのしょうがやき	いか			生姜	砂糖 でんぶん	油	30.6	36.5	
		ツナとやさいのあえもの	ツナ		チンゲン菜	もやし	砂糖	ごま油			
10	木	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		698	84.7	
		ホキフライ(タルタルソース)	ホキ 卵				パン粉 小麦粉	油			
		ポトフ	ソーセージ		にんじん	白菜 玉ねぎ エリンギ	じゃがいも		24.9	30.1	
		フルーツあえ				黄桃 バイナップル みかん					
11	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		585	795	
		ショーロンポー (小1中2こ)	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	小麦粉 でんぶん				
		ビーフンいため	ベーコン		ピーマン 赤ピーマン	キャベツ	ビーフン	油	22.9	30.0	
		ちゅうかコーンスープ	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ とうもろこし ねぎ	でんぶん				
		かんそうござかな		かたくちいわし			砂糖				
14	月	地元の旬を味わう学校給食週間(14日～18日)									
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		640	803	
		キャベツいりメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉	油			
		れんこんきんぴら	はんぺん		にんじん	れんこん 枝豆	砂糖	油	23.2	27.8	
		あかもくじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	あかもく	ねぎ	大根 えのきたけ ねぎ	さといも				
15	火	あいちのこめこパン 牛乳		牛乳			パン		679	830	
		れんこんハンバーグのエリンギソースかけ	豚肉 牛肉 鶏肉			れんこん 玉ねぎ エリンギ	砂糖 でんぶん パン粉				
		スイートポテトサラダ(マヨネーズ)	鶏肉			きゅうり とうもろこし	さつまいも	油 マヨネーズ	27.2	33.0	
		やさいスープ	ベーコン		にんじん	白菜 玉ねぎ 大根					
16	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		666	835	
		ぶりみかわみりんやき	ぶり				砂糖				
		みそおでん	生揚げ うずら卵 みそ 揚げポール	昆布	にんじん	大根 こんにやく	さといも 砂糖		26.4	32.0	
		みかん				みかん					



令和 4年 11月 分 献 立 予 定 表



武豊町学校給食センター

毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日」

日付	曜日	こんだてめい	体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		小	中
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	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	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		654	813
		てんむす(えびのてんぷら・てまきのり)	えび	のり			砂糖 小麦粉	油		
		こうのものあえ				キャベツ 大根	砂糖	ごま		
		のっぺいじる	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも でんぶん		22.9	27.5
		おこめのパバロア	豆乳			みかん果汁	米 砂糖			
18	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		657	826
		さばのはちょうみそに	さば みそ				砂糖			
		たけとよたまごのおやこに	鶏肉 凍り豆腐 卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	砂糖 でんぶん		31.7	37.9
		アーモンドあえ	ハム		小松菜	もやし とうもろこし	砂糖	アーモンド		
21	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		638	809
		ユーリンチー	鶏肉		ねぎ	にんにく ねぎ 生姜	でんぶん 砂糖	ごま油 油		
		コーンサラダ(コーンクリームドレッシング)	ハム			きゅうり とうもろこし キャベツ		ドレッシング	21.0	25.5
		ワンタンスープ	ベーコン		にんじん ねぎ	もやし 白菜 玉ねぎ ねぎ	ワンタン皮			
22	火	しらたまうどん		牛乳			うどん		637	796
		わふうあんかけじる	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	白菜 干し椎茸 ねぎ	でんぶん			
		かきあげ			春菊	玉ねぎ にんじん ごぼう	小麦粉	油		
		あおなのおかかあえ	ツナ 花かつお		ほうれん草	もやし	砂糖		24.4	28.7
		ヨーグルト		ヨーグルト						
24	木	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		624	787
		あつやきたまご	卵				砂糖 でんぶん			
		にくじゃが	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	23.9	28.6
		しらすとやさいのすのもの		しらす		もやし きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま		
25	金	レーズンロールパン 牛乳		牛乳		ぶどう	パン		673	836
		とりにくのカレーやき	鶏肉			にんにく				
		こんさいとみずなのサラダ(ごうみじおドレッシング)	ツナ			れんこん キャベツ 水菜 とうもろこし		ドレッシング	30.2	36.3
		ほうれんそうのポタージュ	ベーコン 豆乳		にんじん ほうれん草	玉ねぎ				
28	月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		618	790
		さんまのみぞれに	さんま			大根	砂糖			
		きりぼしだいこんのふくめに	油揚げ はんぺん		にんじん	枝豆 切り干し大根 干し椎茸	砂糖	油	24.9	30.3
		ぶたじる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	白菜 ねぎ	さといも			
29	火	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		650	776
		スパゲティイタリアン	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく	スパゲティ	油		
		ハムステーキ	豚肉 鶏肉					油	29.7	35.3
		ブロッコリーのサラダ(ごまドレッシング)	ツナ		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ごまドレッシング		
30	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		659	852
		マーボーだいこん	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ 生姜 ねぎ	砂糖 でんぶん	油		
		さわらのあまずだれかけ	さわら		赤ピーマン	玉ねぎ	砂糖 でんぶん	油	30.9	39.5
		パンサンスー	ツナ		にんじん	もやし	春雨 砂糖	ごま ごま油		

※加工食品の食材は、主な原料を表記しています。

給食予定回数 20回



和食：日本人の伝統的な食文化が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？ ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」をする

正しいはしづかいをする

主食・主菜・副菜・汁物をそろえる

伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる

旬の食材を味わう

【地元の旬を味わう学校給食週間】

14日～18日は、地物の旬を味わう学校給食週間です。週間中には武豊町、知多半島、愛知県でとれた食材をいつもより多く使った給食を実施します。地元の農産物や郷土料理を知るよい機会ですね。お楽しみに！

【11月に使う地元産の食材】

〈武豊町〉	みそ 豆腐 キャベツ 大根 白菜 ブロッコリー 卵
〈知多半島〉	小松菜 エリンギ きゅうり 海苔 あかもく しらす干し
〈愛知県〉	豚肉 うずら卵 卵(厚焼き卵) にんじん ほうれん草 ピーマン みかん