



11月 小学校給食こんだて表

春日井市教育委員会
学校給食課

こんげつ 今月のこんだて目標
もくひょう 秋の愛知の味を食べよう

にち 曜	こんだて名	主な材料とそのはたらき					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	
2月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぶたにく まめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	こめ おおむぎ	
	さつまいもじる	とりにく たまご	ひじき	にんじん	たまねぎ	さとう	こめあぶら
	ひじきいりおやこそぼろ	だいず みそ				さとう	
	あとひきみそだいず						
4月	ごはん はっこうにゅう	ぶたにく かまぼこ	はっこうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ ごぼう	こめ	
	さわにわん	さんま		にんじん	たまねぎ	さとう でんぶん	こめあぶら
	さんまのかばやき やさいだれかけ						
5月	りんごパン ぎゅうにゅう	だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	りんご たまねぎ セロリ にんにく	パン	
	だいずとチキンのトマトに	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ	じゃがいも さとう	
	コーンサラダ				とうもろこし	さとう	サラダあぶら
6月	わかめごはん ぎゅうにゅう	とうふ あぶらあげ おぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	なめこ だいこん ねぎ ごぼう	こめ	
	なめこのむぎみそしる	とりにく		さやいんげん	れんこん たまねぎ	さとう でんぶん	こめあぶら
	れんこんととりだんごの あげに	おかから				こむぎこ さとう	なたねあぶら
	きらずあげ						
9月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	こめ	
	えがいのカレーシチュー	まぐろあぶらづけ		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも カレールウ	
	きりぼしだいこんサラダ				きりぼしだいこん	さとう	たまごなし マヨネーズ
10月	むぎごはん ぎゅうにゅう	とうふ とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ とうもろこし	こめ おおむぎ	
	わかめスープ	ぶたにく うずらたまご		チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	さとう でんぶん	しろごま ごまあぶら
	ルーローはんのぐ						こめあぶら
11月	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	パン	
	じゃがいもスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう 生クリーム		たまねぎ	じゃがいも	バター
	ハンバーグ				たまねぎ	こめこ	
	ポイルキャベツ				キャベツ		
	こぶくろけチャップ						
12月	むぎごはん ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく まめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	こめ おおむぎ	
	マーボどうふ	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	さとう でんぶん	ごまあぶら
	はるまき			にんじん	もやし	こむぎこ	こめあぶら
	もやしのナムル					さとう	ごまあぶら
13月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう はくさい しらたき えのきたけ	こめ	
	だまこじる	ぶたにく			はくさい ねぎ だいこん	だまこもち	
	キムタクごはんのぐ					さとう	ごまあぶら
	ヨーグルト		ヨーグルト				
16月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	こめ おおむぎ	
	えがいのハヤシシチュー	まぐろあぶらづけ			ごぼう とうもろこし	じゃがいも さとう	
	こんさいサラダ				れんこん きゅうり	さとう	しろごま ごまあぶら
	ココアぎゅうにゅうのもと					さとう	ココア
17月	ロールパン ぎゅうにゅう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい えのきたけ	パン	
	はくさいいりの ぐだくさんスープ	ポークウインナー		にんじん	きりぼしだいこん にんにく		ごまあぶら
	キャベツとウインナーの ソテー				キャベツ		こめあぶら

- ①都合により献立を変更する場合があります。 ②すべての食材を表記しているものではありません。 ③主食となるめん類は前日に製造しています。
④♪マークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)を使用していない献立です(調味料を除く)。

日 曜	11月 こんだて名	主 要 材 料 と そ の は た ら き					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など	牛乳・小魚・海藻など	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いもなど	油脂・種実など
		タンパク質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質
水	18	むぎごはん ぎゅうにゅう ちんげんさいいりかきたまじる ツナとおからの そぼろどんのぐ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ まぐろあぶらづけ とりにく おから	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ えだまめ しいたけ しょうが	こめ おおむぎ でんぶん さとう	
	19	あいちのだいこんばごはん ぎゅうにゅう あきのふきよせに あおさのめひかりしおフライ (2こ) キャベツとしらすの ごまこんあえ	ぎゅうにゅう とりにく めひかり あおさ しらすぼし こんぶ	だいこんば にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく たけのこ しいたけ キャベツ	こめ さといも さとう こめこパンこ さとう	こめあぶら しろごま ごまあぶら
	20	ごはん ぎゅうにゅう ゆばいりもみじのおすいもの さばのみそに れんこんのゆかりあえ なっとう	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ゆば あぶらあげ さば みそ だいず	にんじん あかしそ	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ れんこん	こめ さとう	
	25	ごはん ぎゅうにゅう こうや豆腐のたまごとじ いりとりいため	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ こうや豆腐 ぶたにく	にんじん こまつな にんじん ピーマン	たまねぎ たまねぎ しょうが にんにく	こめ じゃがいも さとう さとう でんぶん こめあぶら	
木	26	クロスロールパン ぎゅうにゅう ミネストローネ ペンのクリームソース いわしのほしごさかな	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム いわし	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリ たまねぎ ぶなしめじ	パン じゃがいも さとう マカロニ ホワイトルウ さとう	
	27	きしめん ぎゅうにゅう カレーきしめんのしる さつまいもコロッケ みかん	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ みかん	きしめん さとう でんぶん カレールウ さつまいも パンこ	こめあぶら
	30	ごはん ぎゅうにゅう ピリからスープ あげぎょうざ(2こ) もやしとこまつなのあえもの	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン しろみそ ぶたにく	にんじん にら こまつな	はくさい たまねぎ えのきたけ にんにく キャベツ もやし	こめ こむぎこ さとう	ごまあぶら こめあぶら ごまあぶら

あきのあいちをたべる
がっこうきゅうしよくのひ

わしよくのひ

あき あいち

秋の愛知の味を食べよう

19日(木)

あき あいち がっこうきゅうしよく ひ

秋の愛知の学校給食の日



あいちけん

愛知県でとれた食材をたくさん使用しています。

あいちけんさ しょうざい さが

愛知県産の食材を探してみましょう。









こめ

牛乳

キャベツ

にんじん

れんこん

あおさ

めひかり

おうぼこんだて

応募献立

19日(木)

キャベツとしらすのごまこん和え




おうぼしゃ

応募者のコメント

キャベツとしらすですがすごく
合うし、塩こんぶもあいまって
おいしいです。



わしよく ひ

和食の日

20日(金)

わしよく



わしよくぶんか たいせつ さいにんしき

和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となるように願

いをこめて、11月24日は「いい日本食」「和食の日」と制定さ
れました。20日(金)に和食の献立を取り入れました。

※食材発注のため、欠席
等により給食を食べな
い場合は、給食提供日の
4日前(土日祝休日等を
除く)までに、学校に連
絡してください。



わくわくたのしい ワントウスイム

1toSWIM

swimming school

安全安心・命を守るスイミング


