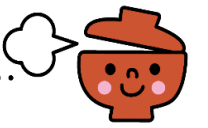


令和7年11月分

こ ん だ て 表

幸田町学校給食センター



日/曜	こ ん だ て	【赤】主に体をつくる食品		【緑】主に体の調子を整える食品		【黄】主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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		
								上段：小学校 下段：中学校	
4 火	むぎごはん	牛乳	牛乳			むぎごはん		683 845	28.5 34.2
	ドライカレーのぐ	ぶたにく ぶたレバー		ピーマン	たまねぎ とうもろこし		カレールー		
	たらのバジルやき	すけそうだら		バジル			あぶら		
	ポトフ	ウインナー うずらたまご		にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん	じゃがいも			
	◎おこめのババロア	とうにゅう			みかん	さとう こめこ			
5 水	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		679 851	24.0 28.4
	とりにくのてりやき	とりにく				さとう でんぷん			
	だいがくいも					さつまいも さとう	あぶら ごま		
	とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん えのきたけ				
6 木	サンドバンズパン	牛乳	牛乳			パン		707 852	29.1 34.7
	しろみざかなフライ	すけそうだら				パンこ こむぎこ	あぶら		
	やさいソテー			にんじん	キャベツ		あぶら		
	はくさいのクリームスープ	ベーコン とうにゅう	牛乳 スキムミルク	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ		ホワイトルー		
	タルタルソース						タルタルソース		
7 金	げんまいごはん	牛乳	牛乳			げんまいごはん		627 765	26.0 29.9
	しろごまつくね(小中2コ)	とりにく とりレバー			たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	あぶら ごま		
	ひじきとささみのサラダ	とりにく	ひじき		キャベツ とうもろこし				
	[ごまドレッシング]						ごまドレッシング		
	こうやどうふのうまに	ぶたにく こうやどうふ		にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ	じゃがいも さとう			
10 月	わかめごはん	牛乳	牛乳 わかめ			ごはん		612 782	28.4 33.9
	めばるのしおこうじやき	めばる							
	たくあんあえ				キャベツ たくあんづけ		ごま		
	やさいとなまあげのもの	ぶたにく なまあげ はんぺん		にんじん さやいんげん	はくさい ごぼう しいたけ	さとう			
	プチももゼリー(小1コ・中2コ)				もも	さとう			
11 火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		606 782	22.3 27.2
	キャベツいりメンチカツ	ぶたにく とりにく			キャベツ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら		
	ごもくにまめ	だいず ちくわ	こんぶ	にんじん	れんこん こんにやく	さとう			
	なめこのみそしる	とうふ みそ		にんじん はねぎ	だいこん なめこ				
12 水	スライスパン	牛乳	牛乳			パン		631 789	22.4 26.8
	ツナオムレツ	たまご まぐろ				でんぷん さとう	あぶら		
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		イタリアンドレッシング		
	やさいスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも			
	だいずチョコクリーム	だいず	スキムミルク			さとう	あぶら		
13 木	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん		692 908	26.0 33.2
	にくみそあん	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ たけのこ しろねぎ しょうが	でんぷん さとう			
	くりコロッケ					くり じゃがいも さつまいも さとう	あぶら		
	りんご				りんご	パンこ こむぎこ			
14 金	【世界の料理-韓国-】							663 825	22.1 26.1
	むぎごはん	牛乳	牛乳			むぎごはん			
	ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく	でんぷん さとう	あぶら		
	チンゲンサイのナムル			にんじん チンゲンサイ	もやし		ナムルドレッシング		
	トックスープ	ベーコン		にんじん なら	はくさい たまねぎ しいたけ	こめこ でんぷん			
17 月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		615 770	22.5 26.5
	おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ だいこん	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら		
	こんぶあえ		こんぶ	にんじん こまつな	はくさい				
	さつまいものみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ えのきたけ	さつまいも			
18 火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		600 766	24.4 30.2
	とうふのみそかけ	とうふ				でんぷん			
	あまみそだれ	みそ							
	とりごぼうじる	とりにく あぶらあげ		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん	さといも			
	オレンジ				オレンジ				
	Ⓜアーモンドござかな		かたくちいわし			さとう	アーモンド		

献立表の見方

◎:業者配送 []:卓上のドレッシングやソースなど (小):小学校のみ Ⓜ:中学校のみ

<基準値>

小学校
中学校

650
830

摂取エ
ネルギー
全体の
13~
20%

※都合により材料を変更することがあります。※材料は、全てを記載しているものではありません。
※アレルギー物質は、食物アレルギー対応の詳細な献立表でご確認ください。

【お知らせ】

- ※4日は、麦ごはんに「ドライカレーの具」をのせて食べましょう。
- ※6日は、サンドバンズパンに「白身魚フライ・野菜ソテー・タルタルソース」をはさんで、フィッシュバーガーにして食べましょう。
- ※18日は、「パック豆腐」をナス皿にあけて「あまみそだれ」をかけて食べましょう。パック豆腐の水は、入ってきたバットに出しましょう。



「和食」を見直そう!

※お問い合わせ先
幸田町学校給食センター(62-6681)
幸田町教育委員会学校教育課(62-1111)

日/曜	こんだて	【赤】主に体をつくる食品		【緑】主に体の調子を整える食品		【黄】主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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		
								上段：小学校 下段：中学校	
19	水	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん		628	28.1
		かつおのたつたあげ	かつお			でんぷん	あぶら		
		キャベツのあおなあえ		だいこんのは	キャベツ			792	33.6
		にくじゃが	ぶたにく なまあげ	にんじん	たまねぎ グリンピース たけのこ こんにゃく	じゃがいも さとう			
20	木	こがたロールパン 牛乳	牛乳			パン			
		インディアンスパゲッティ	ぶたにく	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	オリーブオイル カレールー	691	30.2
		やきチキンナゲット(小2コ・中3コ)	とりにく		にんにく	パンこ こむぎこ	あぶら		
		ビーンズサラダ	だいず		キャベツ どうもろこし	あおえんどうまめ あかいんげんまめ ひよこまめ	コーンクリーム ドレッシング	839	36.4
		◎ヨーグルト		ヨーグルト					
25	火	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん		607	23.3
		とりにくとれんこんのごまみそがらめ	とりにく みそ		れんこん	でんぷん さとう	あぶら ごま		
		キャベツのゆかりあえ		しそ	キャベツ			760	27.1
		ふのすましじる	とうふ かまぼこ	にんじん こまつな	だいこん	やきふ			
26	水	ごはん 牛乳	牛乳			ごはん		655	34.0
		さばのしおやき	さば						
		いそかあえ		のり	にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	807	39.4
		こんさいじる	ぶたにく みそ	にんじん はねぎ	ごぼう だいこん	じゃがいも			
		◎なっとう	なっとう						
27	木	むぎごはん 牛乳	牛乳			むぎごはん		604	25.6
		あつやきたまご	たまご			さとう でんぷん	あぶら		
		きんぴらごぼう	はんぺん	にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう	あぶら ごま	798	33.0
		すきやき	ぶたにく やきどうふ	にんじん	たまねぎはくさいしろねぎ えのきたけ こんにゃく	さとう			
		Ⓜミニチーズ		チーズ					
28	金	ちゅうかめん 牛乳	牛乳			ちゅうかめん		619	23.7
		みそラーメンのしる	ぶたにく なると みそ	にんじん チンゲンサイ はねぎ	もやし どうもろこし メンマ		ごまあぶら		
		あげぎょうざ(小2コ・中3コ)	とりにく		キャベツ にんにく しょうが	じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん	ごまあぶら あぶら	750	27.5
		だいこんのちゅうかサラダ		にんじん	だいこん きゅうり		ちゅうかドレッシング		

献立表の見方

◎:業者配送 []:卓上のドレッシングやソースなど (小):小学校のみ Ⓜ:中学校のみ

<基準値>

小学校
中学校

650
830

摂取エネルギー
全体の13~20%

※都合により材料を変更することがあります。※材料は、全てを記載しているものではありません。
※アレルギー物質は、食物アレルギー対応の詳細な献立表でご確認ください。

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

秋はお米をはじめ、さまざまな作物が収穫時期を迎えます。11月23日には「新嘗祭(にいなめさい)」という収穫を祝う伝統的な行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、私たちの食事は多くの人の勤労に支えられていることを忘れず、食べ物を大切にいただきます。



給食のご飯に使用する米は、11月中旬より新米になります。

今月の重点目標 「食べ物と健康について考えよう」

米は日本人にとって欠かせない主食です。しかし、1人当たりの年間消費量は昭和37年度をピークに年々減少しています。もうすぐ新米の時期です。米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

主食としてのご飯のよさ

主食には、米から作られるご飯と小麦から作られるパンやめんがあります。これらには「炭水化物」という栄養素が多く含まれています。炭水化物は、体や脳を動かすエネルギー源になるほかにも、体が成長するために欠かせない栄養素です。さらに、主食としてご飯を食べることには、次のようなよさがあります。

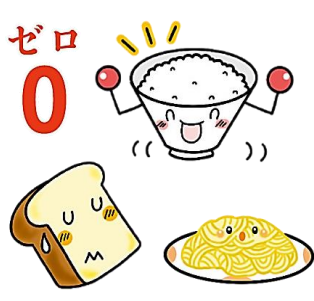
- どんな料理にも合う!
- 腹持ちがよい!
- 塩分はゼロ!



和洋中、どんな料理にもよく合います。



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

** 世界の料理 韓国 (14日) **

韓国の正式名称は「大韓民国」です。朝鮮半島の南部にある日本に近い国です。主食は日本と同じ米で、「チョッカラ」という金属のはしを使って食べる料理もあります。日本とは違い、おわんやお皿を持ち上げずに食事をするというマナーがあります。



■ヤンニョムチキン

ヤンニョムは、食塩にとろがらしやにんにく、しょうがなどを混ぜた韓国の調味料です。料理の味付けだけでなく、キムチを作るときにも使われています。このヤンニョムを揚げた鶏肉にからめたのが「ヤンニョムチキン」です。

■トック

トックは韓国のおもちで、細長い棒状や薄くスライスしたものがあります。お正月になると、日本でいう「お雑煮」のように汁に入れて食べられています。ほかにも、焼いたり、炒めたり、煮込んだりと、いろいろな料理に使われています。



~ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ~

にんじん・だいこん・きゅうり・白菜・キャベツ・にら・ほうれん草・小松菜・チンゲン菜・葉ねぎ・白ねぎ・もやし

