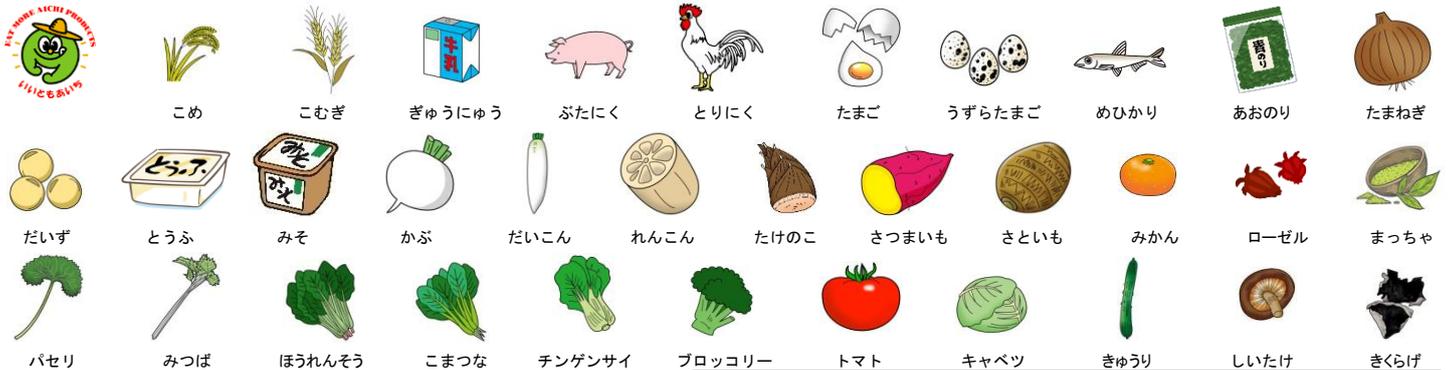


令和3年11月分予定献立表（小学校）

知立市学校給食センター

日 曜	食 器	献立名	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	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 脂質			
1 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		630	26.7
	皿	てづくりふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	ちりめんじゃこ ひじき	にんじん ピーマン			さとう	ごま		
	皿	やさしいりとうふバーグ	だいず とりにく とうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ れんこん キャベツ しろねぎ		さとう かたくりこ	あぶら		
小	なめこじる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん はくさい なめこ しろねぎ						
2 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		654	27.8
	皿	さけのおろしぎんがみやき	さけ					さとう			
	小	じゃがいものそぼろに	とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん			こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう		
皿	ひじきサラダ わふうクリーミードレッシング		ひじき						ドレッシング		
4 木	皿	くろロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン		704	26.1
	皿	メンチカツ	ぶたにく とりにく					たまねぎ	パンこ こむぎこ		
	小	ジャーマンポテト	ペーコン		パセリ			にんにく	じゃがいも		
大	パンブキンスープ	とりにく とうにゅう			かぼちゃ にんじん			ホワイトルウ			
5 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		601	25.5
	皿	ぎょうざロール	ぶたにく とりにく					こむぎこ パンこ	あぶら		
	小	はっほうさい	ぶたにく いか			にら はねぎ	キャベツ たまねぎ しろねぎ	かたくりこ さとう			
皿	きゅうりのナムル		のり						ごまあぶら ごま		
8 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		610	24.2
	皿	いかフライのレモンに	いか					こむぎこ パンこ さとう	あぶら		
	皿	れんこんのゆかりあえ			しそ	れんこん キャベツ きゅうり					
小	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん こんにやく しろねぎ ごぼう			さといも			
9 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		638	28.6
	小	ちりゅうどうふのマーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ		はねぎ にんじん	たまねぎ たけのこ しろねぎ		さとう かたくりこ			
	皿	しゅうまい(2こ)	とりにく ぶたにく			たまねぎ		こむぎこ パンこ			
皿	やさいのちゅうがあえ			にんじん にら チンゲンサイ	きびまん もやし しょうが		さとう				
10 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		680	24.9
	皿	しろみさかなのポテトやき	ほき					じゃがいも こめこ	あぶら		
	小	チリコンカン	ぶたにく だいず ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ		にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく		さとう ハヤシルウ じゃがいも	オリーブオイル		
皿	こんにやくいりやさじサラダ	チキンハム			こんにやく キャベツ きゅうり とうもろこし		さとう	あぶら			
11 木	皿	きしめん 牛乳		ぎゅうにゅう				きしめん		702	31.1
	大	ごもきしめんのしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい しいたけ		さとう			
	皿	ささみチーズサンドフライ	とりにく チーズ					こむぎこ パンこ	あぶら		
小	さつまいもサラダ マヨドレッシング	ハム		にんじん	きゅうり		さつまいも	ドレッシング			
12 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		691	28.1
	皿	にくだんごえだまめのあんから め	とりにく					たまねぎ えだまめ	パンこ さとう		
	小	だいこんとなまあげのしょうがに	とりにく かまぼこ なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ しょうが		さとう かたくりこ			
皿	みかん				みかん						

愛知県産の食材(11月分の予定)



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
 ※献立名は主菜・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です
 ※アレルギー表示については、アレルギー対応食予定献立表をご確認ください。
 ※コロナ助け合い料金は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた生産者を支援し、
 愛知県産の食材を使用した料理です。



【11月学校給食献立月目標】

かんしゃ た 感謝して食べよう



日 曜	食 器	献立名	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
15 月	大皿	ごはん 牛乳 チーズオムレツ ケチャップ	たまご	ぎゅうにゅう チーズ			こめ さとう		あぶら	661
	小皿	にほんいちキャベツのカレースー プ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	カレールウ			22.6
	皿	ローゼルドーナツ				ローゼル	ホットケーキ さとう こむぎこ		あぶら	
16 火	大皿	ごはん 牛乳 ちりゅうだいずととりにくのローゼ ルみそあえ	とりにく だいず みそ	ぎゅうにゅう			こめ かたくりこ さとう		あぶら	643
	皿	きりぼしだいごんのごまあえ	ハム		こまつな にんじん	きりぼしだいごん			ごま ごまあぶら	24.1
	小皿	れんこんとりだんごのはるさめス ープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ れんこん ごぼう	はるさめ さとも かたくりこ さとう		あぶら	
17 水	大皿	ごはん 牛乳 あいしよくざいのピピンバのぐ	ぶたにく	ぎゅうにゅう			こめ さとう		ごま ごまあぶら	620
	皿	ローゼルいろのナムル			チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ローゼル			ごま ごまあぶら	24.0
	小皿	ちりゅうどうふのちゅうかさー プ	ベーコン どうふ		にんじん はねぎ	はくさい しろねぎ きくらげ	かたくりこ			
		◎がまごおりみかんゼリー				みかん	さとう			
18 木	皿	こめパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン			694
	大皿	あいちのとりにくシチュー	とりにく とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも ホワイトルウ			30.2
	皿	ハンバーグのトマトソースかけ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ	さとう かたくりこ		あぶら オリーブオイル あぶら ドレッシング ココア	
	小皿	ローゼルいろのはるさめサラダ コールスロードレッシング ココアぎゅうにゅうのもと			ブロッコリー	れんこん ローゼル	はるさめ			
19 金	大皿	ごはん 牛乳 めひかりのフライ(2こ) ソース		ぎゅうにゅう めひかり			こめ こむぎこ パンこ		あぶら	655
	小皿	にみそ	ぶたにく うずらたまご みそ		にんじん はねぎ	こんにゃく だいごん はくさい しろねぎ	さとう さとも			26.3
	皿	みつばかおるしろだしあえ ミニローゼルゼリー	とりにく		みつば	きゅうり キャベツ ローゼル	さとう			
22 月	大皿	むぎごはん 牛乳 チキンカレー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも カレールウ			698
	皿	パンキンアンサンブルエッグ	とりにく たまご		かぼちゃ		かたくりこ さとう		あぶら	22.4
	皿	ほうれんそうのいろどりサラダ マヨネーズ	まぐらあぶらづけ		ほうれんそう にんじん	とうもろこし	さとう		ごま マヨネーズ	
24 水	大皿	ごはん 牛乳 さばのはつちようみそに しそひじきあえ	さば みそ	ぎゅうにゅう			こめ さとう さとう			633
	小皿	はなかつおとこんぶだしのすまし じる	とりにく とうふ		ひじき	こまつな にんじん しそ	もやし			21.3
		◎ちりゅうまいのさんしょくだんご				にんじん みつば	かぶ はくさい しいたけ			
					よもぎ		こめこ さとう			
25 木	大皿	わかめごはん 牛乳 コロナたすけあいりょうり ちくわとさつまいものまっちゃかき あげ	ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ		ほつちや	こめ さつまいも てんぷらこ		あぶら	619
	皿	きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん	ごぼう	さとう		ごまあぶら ごま	20.9
	小皿	にぼしだしのしろみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	だいごん しろねぎ はくさい				
26 金	皿	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん			675
	大皿	ビーンズミートソース	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ	ハヤシルウ さとう			25.7
	小皿	れんこんチップ かいそうサラダ やさしいばいドレッシング			あおりの わかめ くわかめ こんぶ しろふのり あかさくらぐさ ぶのり	れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし			あぶら ドレッシング	
29 月	大皿	ごはん 牛乳 ガパオライスのぐ	とりにく	ぎゅうにゅう			こめ		ごまあぶら	658
	皿	さつまいもコロッケ			ピーマン パジル あかピーマン	たまねぎ しょうが にんにく			あぶら	22.9
	小皿	コンソメスープ アーモンドこざかな	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	さつまいも さとう パンこ こむぎこ		アーモンド	
					いわし		さとう			
30 火	大皿	ごはん 牛乳 かますのさいきょうやき ひきずり	かます みそ とりにく やきどうふ	ぎゅうにゅう			こめ さとう さとう なまふ			602
	小皿	ひきずり			にんじん はねぎ	こんにゃく はくさい しろねぎ				29.9
	皿	きゅうりとにんじんのしおこんぶあ え			こんぶ	にんじん	きゅうり			

今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (摂取エネルギーの%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩 (g)
	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)								
653	25.6	27.8	395	93	2.8	281	0.54	0.52	26	4.0	2.2	

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆今月の我が家の自慢料理☆☆☆☆☆☆☆☆

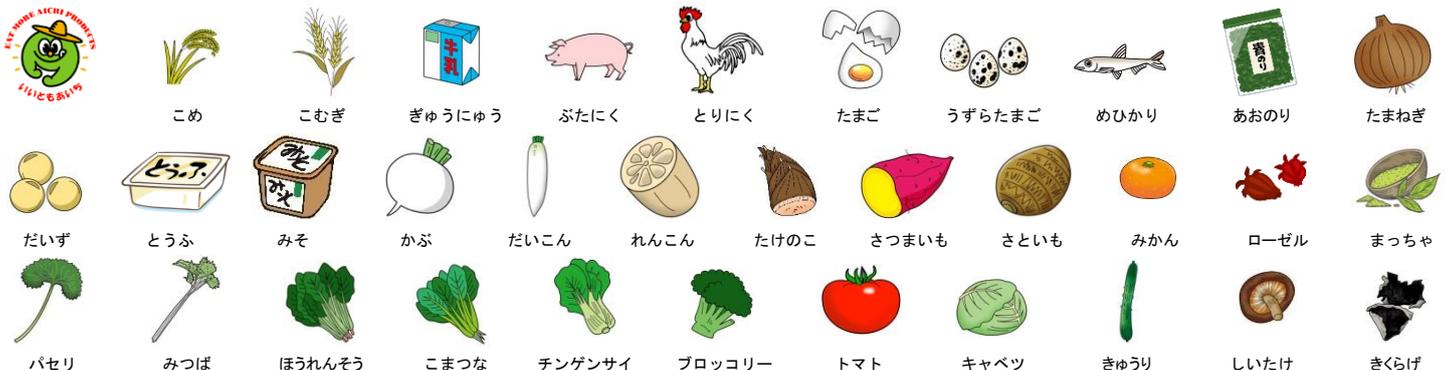
今月は16日(火)に猿渡小学校5年2組神谷薫征さんの「れんこん鶏団子の春雨スープ」、22日(月)に知立西小学校1年2組春日圭翔さん、3年2組春日結衣さんの「ほうれん草の彩りサラダ」を取り入れました。お楽しみに!

令和3年11月分予定献立表（中学校）

知立市学校給食センター

日 曜	食 器	献 立 名	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
1 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
	皿	てづくりふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	ちりめんじゃこ ひじき	にんじん ピーマン			さとう	ごま		824
	皿	やさしいりとうふバーグ	だいず とりにく とうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ れんこん キャベツ しろねぎ		さとう かたくりこ	あぶら		33.8
	小	なめこじる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん はくさい なめこ しろねぎ					
		かくチーズ		チーズ							
2 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
	皿	さけのおろしぎんがみやき	さけ			だいこん		さとう			833
	小	じゃがいものそばろに	とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ		じゃがいも さとう			33.8
	皿	ひじきサラダ わふうクリーミードレッシング		ひじき		とうもろこし えだまめ			ドレッシング		
4 木	皿	くろロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン			906
	皿	メンチカツ	ぶたにく とりにく			たまねぎ		パンこ こむぎこ	あぶら		
	小	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	にんにく		じゃがいも			34.4
	大	パンフキンスープ	とりにく とうにゅう		かぼちゃ にんじん	たまねぎ		ホワイルトウ			
5 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
	皿	ぎょうざロール	ぶたにく とりにく			キャベツ たまねぎ しろねぎ		こむぎこ パンこ	あぶら		750
	小	はっほうさい	ぶたにく いか		チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ ヤングコーン		かたくりこ さとう			31.2
	皿	きゅうりのナムル		のり		きゅうり			ごまあぶら ごま		
8 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
	皿	いかフライのレモンに	いか			レモン		こむぎこ パンこ さとう	あぶら		751
	皿	れんこんのゆかりあえ			しそ	れんこん キャベツ きゅうり		さといも			27.8
小	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん こんにやく しろねぎ ごぼう						
9 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
	小	ちりゅうどうふのマーボードーフ	とうふ ぶたにく みそ		はねぎ にんじん	たまねぎ たけのこ しろねぎ		さとう かたくりこ			841
	皿	しゅうまい(3こ)	とりにく ぶたにく			たまねぎ キャベツ		こむぎこ パンこ			36.3
	皿	やさいのちゅうかあえ			にんじん いら チンゲンサイ	きピーマン もやし しょうが		さとう			
10 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
	皿	しろみぎかなのポテトやき	ほき					じゃがいも こめこ	あぶら		846
	小	チリコンカン	ぶたにく だいず ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ		にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく		さとう ハヤシルウ じゃがいも	オリーブオイル		29.7
	皿	こんにやくいりやさいサラダ	チキンハム			こんにやく キャベツ きゅうり とうもろこし		さとう	あぶら		
11 木	皿	きしめん 牛乳		ぎゅうにゅう				きしめん			
	大	ごもきしめんのしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい しいたけ		さとう			844
	皿	ささみチーズサンドフライ	とりにく チーズ					こむぎこ パンこ	あぶら		37.0
	小	さつまいもサラダ マヨドレッシング	ハム		にんじん	きゅうり		さつまいも	ドレッシング		
12 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ			
	皿	にくだんごえだまめのあんから め	とりにく			たまねぎ えだまめ		パンこ さとう かたくりこ	あぶら		889
	小	だいこんとなまあげのしょうがに	とりにく かまぼこ なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ しょうが		さとう かたくりこ			35.6
	皿	みかん				みかん					
		しそかつおふりかけ	かつおぶし	のり	しそ			さとう	ごま		

愛知県産の食材(11月分の予定)



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
 ※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です
 ※アレルギー表示については、アレルギー対応食予定献立表をご確認ください。
 ※コロナ助け合い料理は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた生産者を支援し、
 愛知県産の食材を使用した料理です。



【11月学校給食献立月目標】

がっがっごうきゅうしよくんだてつきちりゅう
 かんしゃ た 感謝して食べよう



