



2022年

きゅうしよく こんだて表11月

清須市学校給食センター



日	曜	献立名	主な材料とその働き					
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる	
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・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 ごはん・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実
1	火	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 きんぴらごぼう すいとん汁	いわし 豚肉 はんぺん 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが こんにゃく ごぼう えのきたけ	ごはん さとう さとう すいとん	ごま ごまあぶら
2	水	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしポン酢かけ ハンバーグ かにかまあえ 秋の香り汁	かつおぶし 鶏肉 豚肉 かにかまぼこ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ とうもろこし ぶなしめじ ねぎ	ごはん さとう でんぷん さとう さつまいも	あぶら
4	金	中華めん 牛乳 野菜たっぷり塩ラーメン 春巻き みかん	いか 豚肉 豚肉	牛乳	にんじん にんじん なら	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ たけのこ とうもろこし キャベツ もやし エリンギ みかん	中華めん さとう こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら
7	月	ごはん 牛乳 かつおのおかか煮 青菜あえ 豚汁	かつお かつおぶし 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	れんこん だいこん ねぎ にんじん	キャベツ もやし こんにゃく ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	ごはん さとう さとう	ごま
8	火	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ おかかあえ 鶏だんご汁 鶏だんご	ちくわ かつおぶし 鶏肉	牛乳 青のり	にんじん こまつな	もやし はくさい だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ たまねぎ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら
9	水	丸スライスパン 牛乳 セルフツナサンド ベーコンとトマトのスープ 丸りんごヨーグルト(ぶどうゼリー)	まぐろ油漬け ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	パン じゃがいも さとう	マヨネーズ風味調味料
10	木	ごはん 牛乳 厚焼き卵(平つくね) 磯煮 きつね汁 乾燥小魚	鶏卵 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	とうもろこし だいこん はくさい	ごはん さとう さとう	あぶら
11	金	麦ごはん 牛乳 丸カレーライス(アレルギー対応カレー) 厚揚げサラダ 丸型ぬきチーズ(ミニみかんゼリー)	豚肉 厚揚げ	牛乳 チーズ わかめ チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし	麦ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング
14	月	ごはん 牛乳 さつまいものコロケ 豚肉と大根の煮物 たまねぎのみそ汁	豚肉 はんぺん 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく だいこん たまねぎ	ごはん さつまいも さとう パンこ こむぎこ さとう	あぶら
15	火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ゆず風味あえ しんじょう汁 しんじょう	さば みそ かまぼこ 魚肉	牛乳	こまつな にんじん	はくさい きゅうり かぶ ゆず だいこん えのきたけ ごぼう	ごはん さとう さとう	
16	水	ごはん 牛乳 れんこんサンドフライ しそひじきあえ しそ味ひじき ちゃんこ汁	鶏肉 ひじき 鶏肉	牛乳	こまつな にんじん	れんこん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし しその実 たまねぎ ぶなしめじ はくさい ねぎ しょうが	ごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら あぶら
17	木	ごはん 牛乳 肉だんご ツナあえ 沢煮わん	鶏肉 まぐろ油漬け 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん みつば	ごぼう たまねぎ キャベツ ねぎ キャベツ かび みず なめ きのこ たけのこ だいこん しいたけ	ごはん パンこ さとう	あぶら
18	金	ごはん 牛乳 さけそぼろ丼 豆腐のサラダ 清須さといも入りのつぺい汁	さけフレーク 豆腐 わかめ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし えだまめ キャベツ きゅうり 黄ピーマン だいこん	ごはん さとう さとう さといも でんぷん	あぶら ドレッシング ごまあぶら
21	月	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ パンサンスー 豆腐の中華煮	豚肉 ハム 豚肉 豆腐	牛乳	なら にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく きゅうり たけのこ しいたけ ねぎ にんにく	ごはん パンこ こむぎこ はるさめ さとう さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら
22	火	ソフトめん 牛乳 ミートソースソフトめん アンサンブルエッグ(サラダステーキ) 生パイン	豚肉 鶏卵 鶏肉	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース パイン	ソフトめん さとう さとう	あぶら
24	木	発芽玄米ごはん 牛乳 ごぼうつくね 梅ちりあえ 梅ちり 五菜三根のみそ汁	鶏肉 しらす みそ 油揚げ	牛乳	青じそ こまつな みずな にんじん かぶのは	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり かぶ うめ ぶなしめじ だいこん ねぎ	発芽玄米ごはん さとう さとう さとう	あぶら ごま ごま
25	金	ごはん 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ 昆布あえ かきたま汁	かれい 塩昆布 鶏卵 かまぼこ	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり しいたけ えのきたけ	ごはん でんぷん さとう	あぶら
28	月	ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 五目煮豆 白みそ汁	さんま 大豆 鶏肉 はんぺん 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく たまねぎ ねぎ	ごはん さとう さとう じゃがいも	
29	火	ごはん 牛乳 清須から揚げ ブロッコリーのおかかあえ すまし汁	鶏肉 みそ かつおぶし かまぼこ 豆腐	牛乳	ブロッコリー みつば	しょうが とうもろこし えのきたけ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら
30	水	丸サンドイッチロールパン 牛乳 ウインナー ポイルキャベツ 丸グリーンポターージュ	ウインナー 鶏肉	牛乳	ブロッコリー	キャベツ たまねぎ グリンピース	パン じゃがいも	

☆☆☆ 食育の日は18日に実施します ☆☆☆

今月は清須市産の「さといも」を使った「のつぺい汁」を作ります。漢字では「濃餅汁」と書くこともあるように、「とろみ」がついているのが特徴の汁物です。とろとろの汁といっしょに食べる、やわらかく煮こまれた里芋は最高の味わいですね。

五菜三根のみそ汁って? (24日)

「地上の野菜を5種」と「地下の野菜を3種」を使った豆味噌のみそ汁です。江戸時代に75歳まで生きた、徳川家康の長寿をささえたみそ汁だと伝えられています。

※今月は清須市産のだいこんを使用する予定です。18日のさといもも清須市産です。[]部分

※献立内容や食材は、都合により変更する場合があります。

※使用する食材は、6つの基礎食品群の分類を基本に記載しています。微量な食品や調味料などは記載していません。特定原材料の使用については、「特定原材料等一覧表」でご確認ください。

(特定原材料等一覧表は、各学校から希望者に配布しています。また、清須市のホームページから見る事ができます)

※清須市では卵・乳アレルギー対応食を実施しています。(対応食がある日に○)

卵成分を含む献立には、献立表の前に◎でお知らせします。代替食がある場合には()に記載します。

乳成分を含む献立には、献立表の前に㊦でお知らせします。代替食がある場合には()に記載します。

(乳アレルギー対象者の牛乳の代替食は「豆乳」、乳成分を含む主食の代替食は「ごはん」です)