

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	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・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	ごはん・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実
4	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		鶏肉の香味揚げ	鶏肉			にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら
		和風サラダ		わかめ		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ドレッシング
		吉野汁	豆腐 かまぼこ		こまつな	はくさい だいこん	でんぷん	
5	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		筑前煮	鶏肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう れんこん たけのこ	さとう	
		浅漬け				はくさい もやし		
		なめこ汁	豆腐 みそ			なめこ ねぎ		
⑥	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		さんまの銀紙焼き	さんま みそ				さとう	
		切り干しだいこんのはりはり漬け			にんじん	切り干しだいこん きゅうり	さとう	
		㊟ かきたま汁	かまぼこ 鶏卵		ほうれんそう	しいたけ えのきたけ	でんぷん	
7	金	㊦㊧ ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン	
		㊦㊧ セレクトパン 牛乳		牛乳			パン	
		ボークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	
		花野菜のサラダ			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング
10	月	さつまいもチップス					さつまいも	ココヤシあぶら
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		鶏そぼろ丼	鶏肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ しいたけ とうもろこし	さとう	あぶら
		かおりあえ			青しそ	キャベツ もやし	さとう	ごま
⑪	火	すまし汁	かまぼこ 豆腐		みつば	えのきたけ だいこん		
		㊦㊧ セレクトパン 牛乳		牛乳			パン	
		㊦㊧ ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン	
		㊧ コーンクリームスープ	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		
12	水	グリーンサラダ	ウインナー		ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング
		梨とラフランスのゼリー					梨とラフランスのゼリー	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		いわしの梅煮	いわし			うめ	さとう	
13	木	ごまあえ			ほうれんそう	もやし はくさい	さとう	ごま
		豚汁	豚肉 油揚げ みそ 豆腐	にんじん	こんにゃく ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		関東煮	豚肉 厚揚げ ちくわ	にんじん	こんにゃく だいこん	さとう		
14	金	㊟ 厚焼き卵（平つくね）	鶏卵				さとう	
		からしあえ			こまつな	もやし はくさい	さとう	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		ごぼうつくね	鶏肉			たまねぎ ごぼう	さとう	あぶら
17	月	ツナあえ	まぐろ油漬け		ほうれんそう	キャベツ		
		白みそ汁	油揚げ みそ	わかめ		たまねぎ ねぎ	じゃがいも	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		コロッケ	豚肉 牛肉	にんじん パセリ	たまねぎ		じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら
18	火	新香あえ				キャベツ だいこん漬け		
		沢煮わん	豚肉	にんじん みつば	たけのこ だいこん しいたけ わらび ぶなしめじ なめこ			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		チキンライスの具	鶏肉		トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース		
19	水	㊟ オムレツ（サラダステーキ）	鶏卵				さとう	あぶら
		野菜スープ	ウインナー	にんじん ブロッコリー	とうもろこし	じゃがいも		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		メバルのねぎみそ焼き	メバル みそ			ねぎ		ごまあぶら
20	木	しそひじきあえ		ひじき	こまつな	キャベツ もやし	さとう	
		のっぺい汁	鶏肉 豆腐	にんじん	にんじん	だいこん ねぎ	さといも でんぷん	
		中華めん 牛乳		牛乳			中華めん	
		しょうゆラーメン	豚肉 なんと	にんじん		もやし はくさい ねぎ メンマ とうもろこし	さとう	あぶら
25	火	肉だんご	鶏肉			たまねぎ	さとう パンこ	あぶら
		フルーツ杏仁				パイン 黄桃	豆乳ゼリー	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		イカフライ	いか				パンこ こむぎこ	あぶら
26	水	きんぴらごぼう	豚肉 はんぺん	にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう		さとう	ごま ごまあぶら
		もすく汁	豆腐 かまぼこ	もずく	こまつな	えのきたけ		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		豚肉のしょうが炒め	豚肉		さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ	さとう でんぷん	あぶら
27	木	梅ちりあえ		しらす	青しそ	キャベツ きゅうり うめ	さとう	ごま
		あわせみそ汁	油揚げ みそ 豆腐	こまつな	こまつな	だいこん		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		マーボー豆腐	豚肉 豚レバー 大豆 豆腐 みそ			たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら
⑳	金	揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ	あぶら
		中華サラダ	ハム	わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ドレッシング
		麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん	
		㊧ きのことりカレーライス（乳アレルギー対応カレー）	豚肉	チーズ	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム		
		ビーンズサラダ	ウインナー 大豆			えだまめ きゅうり とうもろこし	ひよこめ	ドレッシング
		㊧ ヨーグルト（マスカットゼリー）		ヨーグルト				

☆☆☆毎日19日は食育の日☆☆☆

今月は愛知県産のさといもを使って、「のっぺい汁」を作ります。
さといものやさしい甘みと旬の食材のうま味が合わさって、今の
季節にぴったりなあたたかい汁物になっています。

セレクトパン(小学校11日、中学校7日)

揚げパンとミルクロールパン+いちごジャムのセレクトです。
乳アレルギー対応食はごはんとおかかふりかけです。

※今月は愛知県産のみつば、だいこんを使用する予定です。19日のさといもも愛知県産です。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することができます。)

※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、献立名の前に㊟でお知らせします。代替食がある場合には()内に記載します。

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

(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)

いただきます

ごちそうさまでした

食事を支える人たち

生産者の人

料理を作る人

食品の加工や販売に関わる人

食べ物を運ぶ人

もとは生きていた
食べ物の命

実りの秋

食べ物を大切にいただきましょう

11月23日は「勤労感謝の日」です。食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。料理を作る人をはじめ、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの方が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心をこめてあいさつし、大切にいただきましょう。