令和5年11月献立表
小学校・中学校

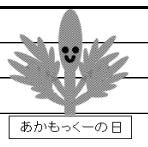
今月の目標

食事の後片付けをきれいにしましょう

※ はしは毎日忘れず持ってきましょう。

常滑市学校給食共同調理場

日	曜	献立名	主な材料とその働き 赤 体を作る 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	赤 体を作る 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑 体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	緑 体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物・きのこ	黄 体を動かすエネルギーになる 5群 米・パン・めん・いも・さとう	黄 体を動かすエネルギーになる 6群 油脂・種実	エネルギー(kcal) 小学校 中学校
1	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		638 756
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
		さばはっちょうみそに	さば みそ				さとう		
		みかん				みかん			
2	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		626 753
		はるさめスープ	ぶた肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ はくさい しいたけ	はるさめ		
		あかもくからあげ	とり肉	あかもく		しょうが	米粉 でんぷん	油	
		いかとわかめのすのもの	いか	わかめ		キャベツ コーン	さとう		
6	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		636 753
		ぶたじる	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ だいこん			
		とりにくとごぼうの あまからいため	とり肉			ごぼう	さとう		
		こまツナのノリノリあえ	ツナ	のり	にんじん こまつな		さとう		
7	火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		690 882
		ミートソース	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	さとう でんぷん		
		カラフルピーマンいため	ベーコン		赤ピーマン	黄ピーマン 玉ねぎ にんにく			
		さつまいもとくりの こめこタルト	豆乳				さつまいも さとう 米粉	くり	
8	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		604 729
		みだくさんじる	とり肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう			
		いわしのかばやき	いわし				でんぷん さとう	油	
		いろどりやさいのごまあえ			にんじん こまつな	もやし	さとう	ごま	
9	木	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン くろざとう		635 838
		こめこマカロニと まめのスープ	大豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 ソーセージ		にんじん	玉ねぎ キャベツ	米粉マカロニ		
		ぶたにくとじゃがいもの バジルいため	ぶた肉		バジル		じゃがいも	油 オリーブ油	
		だいコーンサラダ	とり肉			だいこん きゅうり コーン			
		たくじょうドレッシング						ドレッシング	
10	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		662 790
		なまあげのちゅうかに	生揚げ とり肉 えび いか		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ しいたけ しょうが	さとう でんぷん		
		はるまき	ぶた肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉	油	
		ビーフンのちゅうかいため	ハム		ピーマン		ビーフン	油	
13	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		653 776
		しらたまだんごじる	油揚げ		こまつな にんじん	だいこん えのきたけ	米粉		
		てりやきハンバーグ	とり肉 ぶた肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	油	
		みそきんぴら	さつま揚げ みそ		にんじん	ごぼう えだ豆	さとう	油	
14	火	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		697 830
		チキンのトマトに	とり肉		にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	じゃがいも さとう		
		ツナサンドのぐ	ツナ			玉ねぎ きゅうり			
		りんご2こ(小1・2年1こ)				りんご			
		たくじょうマヨネーズ						マヨネーズ	
15	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		608 748
		いもっこじる	ぶた肉 みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん	さといも		
		レバーいりしろごまつくね 小2こ中3こ	とり肉 とりレバー			玉ねぎ	小麦粉	ごま	
		ピリからだいず	大豆		にんじん	玉ねぎ えだ豆 しょうが にんにく	さとう	油	
16	木	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		603 718
		さわにわん	ぶた肉 とうふ		にんじん みつば	ごぼう だいこん えのきたけ	でんぷん		
		とりにくのてりやき	とり肉				さとう でんぷん	油	
		ツナとはくさいのうめあえ	ツナ かつおぶし		赤しそ	はくさい うめ			
17	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		619 745
		ゆばととうふのすましじる	ゆば とうふ かまぼこ		こまつな にんじん ねぎ	えのきたけ			
		みそカツ	ぶた肉 みそ			しょうが	小麦粉 米粉 さとう	油	
		とりにくときりぼしだいこん のいためもの	とり肉		にんじん	だいこん コーン	さとう		



20	月	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		648 759
		あきのみかくカレー	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ　まいたけ エリンギ　にんにく　りんご	じゃがいも	オリーブ油	
		かみかみサラダ	とり肉　いか			キャベツ　きゅうり　コーン ごぼう			
		ふくじんづけ			赤しそ	だいこん　うり　なす れんこん　きゅうり しょうが　なた豆	さとう		
		たくじょうマヨネーズ						マヨネーズ	
21	火	しらたまうどん　牛乳		牛乳			うどん		609 719
		にくうどんのしる	ぶた肉　油揚げ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　しいたけ	さとう　でんぷん		
		さけのしおやき	さけ					油	
		じゃがいものソースいため	とり肉	青のり		コーン	じゃがいも　さとう		
22	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		653 744
		たまごスープ	たまご　とうふ		こまつな にんじん	もやし　えのきたけ	でんぷん		
		ちゅうかふうラビオリ	ぶた肉　とり肉			キャベツ　玉ねぎ　しょうが にんにく	小麦粉	油	
		くきわかめとツナの オイスターいため	ツナ	くきわかめ	にんじん	玉ねぎ	さとう　でんぷん		
27	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		645 766
		とりだんごじる	とり肉　とうふ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　だいこん　ごぼう えのきたけ	小麦粉	油	
		ぶたにくのみそマヨいため	ぶた肉　みそ			玉ねぎ　キャベツ	さとう	マヨネーズ 油	
		だいずのあまがらめ	大豆				さとう		
28	火	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		629 746
		キムチスープ	ぶた肉　生揚げ		にんじん　にら	はくさい　コーン　にんにく		ごま油	
		あげまぐろとレバーの あまからだれ	とりレバー　まぐろ				でんぷん　米粉 さとう	油	
		チンゲンサイの ちゅうかいため	ベーコン		チンゲンサイ	もやし		油	
		さつまいもスティック					さつまいも さとう	油	
29	水	ミルクロールパン　牛乳		牛乳			パン		665 872
		とりにくとはくさいの クリームシチュー	とり肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	玉ねぎ　はくさい	小麦粉	バター	
		ブロッコリーと ウインナーのソテー	ソーセージ		ブロッコリー				
		フルーツポンチ				みかん　パインアップル 黄桃　りんご	さとう		
30	木	ごはん　牛乳		牛乳			米		686 817
		ぶたにくのうまに	ぶた肉　やきどうふ		にんじん　ねぎ	こんにゃく　はくさい	さとう		
		さつまいもコロッケ					さつまいも 小麦粉	油	
		きのこごはんのぐ	とり肉		にんじん	しめじ	さとう		

※　調味料にかかるアレルゲンについては記載しておりません。

平均値	642 776
基準値	650 830

今月の料理紹介

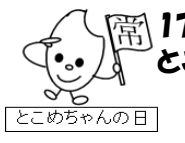
♧よくかもう♧
20日　かみかみサラダ
★味わおう★
20日　秋の味覚カレー
♪作ってみよう♪
14日　ツナサンド
§とこめちゃんと郷土を味わおう§
17日　みそカツ

今月の応募献立

9日(木)
豚肉とじゃがいものバジル炒め

大野小学校
辻嶋　空　さん

※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、
各調理場まで。
（TEL　北42－0773　南35－4001）
※物資の都合で、献立が変更になることがあります。
※献立表と給食だよりは常滑市役所のホームページにも掲載しています。
ご覧ください。
※常滑市の学校給食では、安全が確認できないものは使用していません。



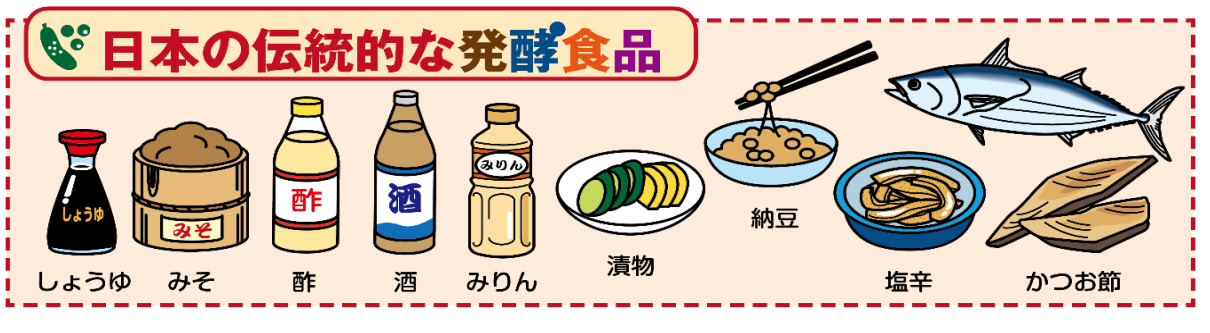
17日(金)
とこめちゃんと郷土を
味わおうの日
～毎月19日は食育の日です～

たべもの
カレンダー
米

ふるさとの食文化を知ろう！

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年(2023年)で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

日本の伝統的な発酵食品



常滑市の公式LINEを友達登録すると、「献立表」や「本日の給食」を見ることができます。

《方法》
通常メニュー
子育て
⇓
学校給食

「常滑市　LINE　QRコード」