



令和6年11月献立表

小学校・中学校

今月の目標

しよくじ 食事の^{あとかたづ}後片付けをきれいにしましょう

※ はしは^{まいにちわす}毎日忘れず持^もってきましょう。

常滑市給食センター

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		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 米・パン・めん・いも・さとう	6群 油脂・種実	
1 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		610 736
	こんさいのみそしる	とうふ 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく			
	あいちけんさんなっとう	愛知県産大豆						
	じゃがいものソースいため あじつけかんそうござかな (中のみ)	ぶた肉 かたくちいわし		さやいんげん		じゃがいも さとう	油	
5 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		624 744
	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	小麦粉 さとう		
	あきやさいのソテー	とり肉		こまつな にんじん	まいたけ れんこん		オリーブ油	
	ツナとだいこんのサラダ	ツナ			だいこん きゅうり コーン	さとう	オリーブ油	
6 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		642 763
	はるさめスープ	とり肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ しいたけ	はるさめ		
	なまあげとキャベツの みそマヨいため	ぶた肉 生揚げ みそ		ピーマン	キャベツ	さとう でんぷん	マヨネーズ	
	だいがくいも					さつまいも さとう	油 ごま	
7 木	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		664 814
	とりにくいりポトフ	とり肉		にんじん パセリ	だいこん キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも		
	ソーセージの トマトソースかけ	ソーセージ		トマト		さとう でんぷん		
	にんじんサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり			
	たくじょう イタリアンドレッシング						イタリアン ドレッシング	
8 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		668 829
	こまつなのみそしる	とうふ 油揚げ みそ		こまつな にんじん	だいこん えのきたけ	じゃがいも		
	こめこししゃもフライの ねぎだれかけ 小2び中3び (小1・2年1び)	ししゃも		ねぎ		米粉 さとう でんぷん	油	
	だいずのきなこがらめ	大豆 きな粉				さとう	油	
11 月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		609 741
	かんとうに	ぶた肉 さつま揚げ 生揚げ		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも		
	とりつくね 小2こ中3こ	とり肉		ねぎ	玉ねぎ しょうが きゅうり はくさい	さとう		
	はくさいのごまずあえ キャンディチーズ 2こ	チキンハム				さとう	ごま	
12 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		627 754
	あきのふきよせじる	とうふ		にんじん ねぎ	だいこん	ふ(小麦粉・もち 粉・米粉) さつまいも		
	とんカツのソースかけ	ぶた肉				小麦粉	油	
	ひじきのいために	とり肉 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	油	
13 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		639 780
	マーボどうふ	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ	さとう でんぷん		
	えびしゅうまい 小2こ中3こ	えび たら			玉ねぎ	でんぷん 小麦粉	油	
	ナムル			こまつな にんじん	大豆もやし	さとう	ごま油 ごま	
14 木	しらたまうどん 牛乳		牛乳			うどん		625 732
	にくうどんのしる	ぶた肉 油揚げ		にんじん ねぎ	しいたけ 玉ねぎ	さとう でんぷん		
	あつやきたまごの おろしかけ	たまご			だいこん	さとう でんぷん		
	みかん				みかん			
15 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		618 744
	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		
	ぶりのしおやき せんぎりたくあん	ぶり			だいこん	さとう		
18 月	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン くらざとう		633 833
	こめこまカロニの トマトにこみ	ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム	米粉マカロニ じゃがいも さとう		
	とりにくとカシューナッツの ソテー	とり肉			グリーンピース		カシュー ナッツ	
	コーンサラダ				コーン キャベツ きゅうり			
	たくじょう クリーミードレッシング						クリーミー ドレッシング	

19	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		
		ひきずり	とり肉 やき豆腐		にんじん ねぎ	はくさい こんにやく	生ふ(小麦)		629
		さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		748
		キャベツのこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり	さとう		
20	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		
		はっぼうさい	とり肉 いか えび		にんじん	しいたけ はくさい 玉ねぎ	でんぷん		635
		やきぎょうざ 小2こ中3こ	ぶた肉 とり肉		にら	たけのこ しょうが	小麦粉 さとう		770
		ごまいりバンサンスー	ハム		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	はるさめ さとう	ごま油	
		さつまいもチップス				さつまいも	油		
21	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		
		ぶたじる	ぶた肉 とうふ		にんじん ねぎ	だいこん しめじ ごぼう			690
		あいちけんさんだいずいり	とり肉 きな粉		にんじん	こんにやく	さとう でんぷん	油	858
		ナゲット 小2こ中3こ	愛知県産大豆			にんにく			
		ツナのいろどりいため	ツナ			コーン キャベツ えだ豆	油		
22	金	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		
		あきのクリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ はくさい	さつまいも	バター	
		とこなめさんブロッコリーのソテー	ソーセージ	牛乳	常滑産	玉ねぎ	小麦粉		682
				生クリーム	ブロッコリー				888
		あいちけんさんメロンゼリー				ゼリー(愛知県産メロン)			
		ポンチ				みかん パインアップル	さとう		
		黄とう							
26	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		
		こまつないりカレーライス	ぶた肉		こまつな	玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも	オリーブ油	
		いかフライの	いか		にんじん トマト		小麦粉 さとう	油	681
		レモンソースかけ				レモン			810
		ふくじんづけ		赤しそ	だいこん うり なす	さとう			
					れんこん きゅうり				
					しょうが なた豆				
27	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		
		さといものみそしる	とうふ 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ だいこん	さといも		638
		さわらのわふうあんかけ	さわら			しょうが	さとう でんぷん		760
		あかもくごはんのぐ	ぶた肉	あかもく	にんじん	まいたけ えだ豆 しょうが	さとう		
28	木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
		ミートソース	ぶた肉 ぶたレバー		にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム	さとう でんぷん		642
		ベーコンのカラフルソテー	ベーコン			えだ豆 キャベツ コーン		オリーブ油	823
		りんご 2こ(小1・2年1こ)				りんご			
29	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		
		あいちのうずらたまごいり	愛知県産うずらたまご		にんじん	だいこん ごぼう	さとう		678
		みそに	生揚げ みそ		さやいんげん	こんにやく			807
		さつまいもコロッケ					さつまいも	油	
		いそかあえ	ツナ	のり	こまつな	キャベツ	さとう		
				にんじん					

※ 調味料にかかるアレルギーについては記載していません。

平均値	644
	786
基準値	650
	830

今月の料理紹介

🍀よくかも🍀

8日 米粉しゃもフライの
ねぎだれかけ

★味わおう★

5日 秋野菜のソテー

♪作ってみよう♪

7日 ホットドック

🍷とこめちゃんと郷土を味わおう🍷

19日 ひきずり

今月の応募献立

27日(水)
あかもくご飯の具

南陵中学校
奥村 柚葉 さん

※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、給食センターまで。(TEL 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。

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

たべもの
カレンダー
小松菜

心を込めて伝えよう

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

11月24日は和食の日です。和食のよさや、日本の食文化について考える機会にしましょう。日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。

いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



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。また、食事が出来上がるまでに、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、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきます。



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」