



# 令和6年11月の献立表



こんげつ きゅうしよくもくひょう  
**今月の給食目標**  
 きせつ た もの  
**季節の食べ物に**  
 し  
**ついて知ろう**

美浜町学校給食センター

日 曜	献立表	主な材料とその働き						エネルギー Kcal
		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	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	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小学校 中学校
1 金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		657
	豚肉と大根の煮物	ぶたにく、うずらたまご ちくわ		にんじん、さやいんげん	だいこん、こんにゃく	さとう		
	蓮根サンドフライ	とりにく			れんこん、たまねぎ、しいたけ	パンこ、でんぶん、こむぎこ	あぶら	
	ひじきの胡麻酢和え	ハム	ひじき		キャベツ、コーン	マロニー、さとう	ごま、ごまあぶら	
	ひとつちゼリー				ぶどう	さとう		840
5 火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		638
	きのこツナごはんの具	ツナ			しめじ、えのきたけ グリーンピース、しょうが	さとう		
	鶏肉の香味だれかけ	とりにく		ねぎ		さとう	ごまあぶら	
	豆腐と若布の白味噌汁	あぶらあげ、とうふ、みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ			797
6 水	クロロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			さとう、こむぎこ	あぶら	656
	ポークビーンズ	だいず、ぶたにく		にんじん、パセリ	たまねぎ、エリンギ	じゃがいも、さとう	あぶら	
	いかフライのレモンソースかけ	いか			レモン	パンこ、こむぎこ、でんぶん さとう	あぶら	
	ダイコーンサラダ	ツナ			キャベツ、だいこん、コーン		ドレッシング	
								801
7 木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		669
	味噌おでん	さつまあげ、みそ うずらたまご		にんじん	だいこん、こんにゃく	さといも、さとう		
	鮭のきのこあんかけ	さけ			たまねぎ、しめじ	でんぶん、こめこ、さとう	あぶら	
	蓮根の和え物	ツナ			れんこん、きゅうり、コーン		ドレッシング	837
8 金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		653
	白身魚フリッター 小2個・中3個	たら	おきあみ あおさ			こむぎこ、でんぶん、さとう こめこ	あぶら	
	豆腐と枝豆の和え物	とうふ			えだまめ、キャベツ、コーン		ドレッシング、ごま	
	肉団子のすまし汁	とりにく、あぶらあげ		ねぎ、にんじん、こまつな	たまねぎ、だいこん、しいたけ	でんぶん		853
11 月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		628
	焼売のたれかけ 小2個・中3個	ぶたにく、とりにく だいず、たら			たまねぎ	パンこ、さとう、こむぎこ	あぶら	
	切り干し大根の中華和え	ささみ			きりぼしだいこん、きゅうり キャベツ、コーン	さとう	ごま、ごまあぶら	
	ピリッ辛汁	ぶたにく		にんじん、ねぎ	はくさい、たまねぎ、コーン	さとう		
	☆ヨーグルト		ヨーグルト					831
12 火	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		651
	味噌煮込み	とりにく、かまぼこ あぶらあげ、みそ		にんじん、ねぎ	はくさい、しめじ、しいたけ	でんぶん		
	厚焼き玉子	たまご				さとう、でんぶん	あぶら	
	蓮根とひじきの胡麻マヨ和え	ツナ	ひじき	にんじん	れんこん、コーン	さとう	ごま、ドレッシング	815
13 水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		634
	和風おろしハンバーグ	とりにく、ぶたにく だいず			たまねぎ、だいこん	でんぶん、さとう	あぶら	
	大豆の磯煮	だいず、あぶらあげ ちくわ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	あぶら	
	沢煮鮭	ぶたにく		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう、しめじ しいたけ			
	アーモンド小魚		かたくちいわし			さとう	アーモンド	798
14 木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		655
	高野豆腐の卵とじ	たまご、こおりとうふ とりにく		にんじん、ねぎ	たまねぎ、しいたけ	さとう、でんぶん		
	秋刀魚の銀紙焼き	さんま、みそ				さとう、こめこ		
	野菜と沢庵の和え物				だいこん、キャベツ、きゅうり	さとう	ごま	819
15 金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		627
	キャベツメンチカツ	ぎゅうにく、ぶたにく だいず			キャベツ、たまねぎ	でんぶん、パンこ、さとう こむぎこ	あぶら	
	切り干し大根の胡麻油炒め	ちくわ、あぶらあげ		チンゲンサイ	きりぼしだいこん、こんにゃく	さとう	ごま、ごまあぶら	
	玉麩汁	とうふ、かまぼこ		にんじん、ねぎ	えのきたけ	たまふ		782
18 月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		660
	けんちん信田の肉味噌かけ	とうふ、あぶらあげ たら、ぶたにく、みそ	ひじき	にんじん	しょうが	でんぶん、さとう	あぶら	
	人參の甘酢和え	ツナ		にんじん	きりぼしだいこん、きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら、ごま	
	のっぺい汁	とりにく		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう	じゃがいも、でんぶん		821

19 火	学校給食の日	美浜を食する	麦ごはん、牛乳 知多牛ハッシュドビーフ にぎすのフライ さつま芋入りサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく にぎす	ぎゅうにゅう にんじん、トマト	たまねぎ、エリンギ キャベツ、きゅうり	おおむぎ、こめ こめこ、でんぷん、さとう パンこ、こむぎこ さつまいも	あぶら あぶら ドレッシング	664 818
	20 水	ごはん、牛乳 鱈の生姜煮 金平牛蒡 かきたま汁 ☆蒲郡みかんゼリー	いなし ぶたにく たまご、とうふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にんじん、さやいんげん にんじん、ねぎ	しょうが ごぼう、こんにゃく えのきたけ みかん	こめ さとう、でんぷん さとう でんぷん さとう		658 814	
		21 木	サンドイッチロールパン、牛乳 フランクフルトのケチャップソースかけ かみかみサラダ ポトフ	ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク にんじん にんじん		こむぎこ、さとう さとう、でんぷん キャベツ、きりぼしだいこん ごぼう たまねぎ、エリンギ	あぶら ドレッシング、ごま じゃがいも	650 808
			22 金	ごはん、牛乳 鯉のおかか煮 小松菜とツナのお浸し 臭汁 型抜きチーズ	かつお、はなかつお ツナ、はなかつお だいず、とうにゅう とうふ、みそ チーズ	ぎゅうにゅう こまつな にんじん、ねぎ	しょうが キャベツ えのきたけ、だいこん ごぼう	こめ さとう、でんぷん さとう	
26 火				ソフトめん、牛乳 和風汁かけ さつま芋コロッケ 切り干し大根の甘酢和え	とりにく、かまぼこ えび、あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう にんじん、ねぎ	しいたけ きりぼしだいこん、きゅうり	こむぎこ でんぷん さつまいも、さとう、パンこ こむぎこ、でんぷん さとう	あぶら
	27 水			麦ごはん、牛乳 麻婆豆腐 餃子 小2個・中3個 春雨の中華和え	とうふ、ぶたにく、みそ ぶたにく、とりにく、だいず にんじん	ぎゅうにゅう にんじん、ねぎ にら にんじん	しょうが、たまねぎ、しいたけ キャベツ、たまねぎ、しょうが きゅうり、コーン	こめ、おおむぎ さとう、でんぷん さとう、こむぎこ、でんぷん マロニー、さとう	あぶら ごま、ごまあぶら
		28 木		ごはん、牛乳 キャベツつくね 大根とツナのサラダ けんちん汁	とりにく、はなかつお ツナ ぶたにく、あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう にんじん、ねぎ	キャベツ、しょうが キャベツ、だいこん こんにゃく	こめ でんぷん、さとう じゃがいも、でんぷん	あぶら ドレッシング
			29 金	ごはん、牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 鱈の八丁味噌煮 小松菜と油揚げの和え物	ぶたにく、さつまあげ さば、みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん、さやいんげん こまつな、にんじん	しょうが、たまねぎ こんにゃく もやし	こめ じゃがいも、さとう さとう さとう	

☆は学校直送です。

※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。

給食  
けんこつちやま



美浜給食だより



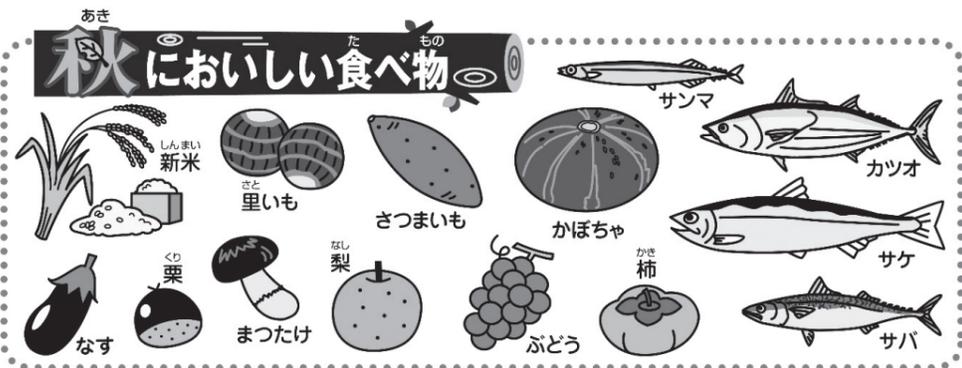
「手 to 手」



基準値	小学校	650
	中学校	830

実施予定回数 19回

今月の給食目標 季節の食べ物について知ろう



食べ物には「旬」と呼ばれる、一番たくさんとれる時期があります。旬の食べ物は新鮮でおいしく、栄養価も高いです。秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など多くの食べ物が旬を迎えます。季節ならではのおいしさを味わいましょう。他の季節にはどんな食べ物が旬になるのか、ぜひ調べてみてください。

たべものカレンダー こまつな

体の調子を整えます。また、骨や歯を作るカルシウムや血の材料になる鉄分が多く含まれています。



よくかもう

21日(木) かみかみサラダ

作ってみよう

5日(火) きのことツナごはんの具

味わおう

19日(火) 美浜を食する学校給食の日

美浜町産のトマトやさつまいもと、知多半島で育てられた知多牛の肉が使われています。地元の恵みに感謝して、味わって食べましょう。

食に関する指導目標

魚を食べよう

日本は周りを海に囲まれているため、さまざまな種類の魚を食べることができます。食べ方も、刺身や焼き魚、煮魚、フライ、ムニエルなどさまざまなものがありますね。

魚には、たんぱく質やカルシウムなどの体をつくる栄養素が含まれているほか、脳の働きをよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）や血液をさらさらにするEPA（エイコサペンタエン酸）も含まれています。積極的に魚を食べましょう。



今月の地元の食材

美浜町産



愛知県産

