

令和8年 11月 分 献立表 (小学校)

【今月の目標 地域でとれる旬の食べ物を知ろう】

藤の花給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	メッセージ
		体をつくるもとになるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
2月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		665	この地域のおでんには、豆みそが欠かせません。土鍋で具材をだしで煮込み、中央に置いたみそだれをつけて食べるものやみそを溶いただしで煮込むものがあります。
	さばのしおやき	さば							
	みそおでん	ぶた肉 ひじきはんぺん うずらたまご みそ		にんじん	大根 こんにやく	里いも さとう			
	さんしょくあえ	ハム		ほうれん草	コーン	さとう			
4水	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			麦ご飯		577	たぬき汁は、こんにやくが入った汁物です。昔、肉を食べることを禁止されていた時に、たぬきの肉の代用として食感の似たこんにやくが使われたことがきっかけで広まったそうです。
	たかなそぼろどんぐ	とり肉		高菜づけ	玉ねぎ	さとう	油		
	だいこんとかにふうみかまぼこのサラダ	かに風味かまぼこ			大根 きゅうり	さとう	油		
	たぬきじる	とうふ 油あげ		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう				
	かき				かき				
5木	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		631	キムチは乳酸菌という菌の働きによって作られる発酵食品です。発酵させることでうま味が増します。また、消化を促進したり、免疫力を向上させたりする効果があります。
	たらとじゃがいものサクホクあげ	たら				でんぷん 米粉 じゃがいも	油		
	ひじきのいために	オイルツナ	ひじき	にんじん	コーン	さとう			
	キムチいりぶたじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	大根 白菜キムチ				
6金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		688	11月8日はいい(11)菌(8)の日です。噛み応えのあるごぼうやれんこん、菌の材料となるカルシウムを多く含む小松菜や小魚を取り入れました。よく噛んで丈夫な歯をつくりましょう。
	きんぴらいりハンバーグ	とり肉 とうふ		にんじん	玉ねぎ ごぼう しょうが	さとう でんぷん	油 ごま		
	れんこんとがんとどきのふくめに	ぶた肉 がんとどき		にんじん	れんこん 大根	さとう			
	こまつなのささみあえ	オイルささみ		小松菜	もやし	さとう			
	さつまいもフィッシュ	いい歯の日	かたくちいわし			さつまいも さとう 水あめ	油		
9月	わかめごはん ぎゅうにゅう		牛乳 わかめ			ご飯		571	幽庵(ゆうあん)焼きは、かんきつ類の果汁を入れたたれに漬けて焼いた料理です。江戸時代の茶人「北村幽庵」が考案したことから名付けられたそうです。
	さけのゆうあんやき	さけ			ゆず	さとう			
	こうやどうふのそぼろに	高野どうふ とり肉		にんじん	はくさい	さとう でんぷん			
	ゆばのすましじる	かまぼこ とうふ ゆば		小松菜	大根 えのきたけ				
10火	ロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		735	ポークビーンズはアメリカの家庭料理として有名な料理です。豆と野菜、豚肉などをトマトで煮込んだ料理で、家庭によって入れる豆の種類や味付けが異なります。
	マーメレードチキン	とり肉			にんにく	さとう マーメレード			
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも さとう			
	あきのゼリーポンチ				みかん パイン もも	なしゼリー きよほうゼリー ナタデココ さとう			
11水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		611	11月11日はチーズの日です。チーズは動物の乳に菌や酵素を加え、水分を除いたり、熟成させたりしたものです。水分の抜き方や熟成方法、付ける菌の種類によって世界には1000種以上のチーズがあります。
	ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			しょうが	さとう でんぷん			
	ほうれんそうのおひたし			ほうれん草	もやし	さとう			
	あわせみそしる	油あげ とうふ みそ		にんじん ねぎ	はくさい	里いも			
	かたぬきチーズ		チーズ						
12木	げんまいごはん ぎゅうにゅう		牛乳			げんまいご飯		764	水煮にした大豆をすりつぶしてこすと、豆乳とおからに分けられます。そのため、おからには、水にとけにくい食物繊維やたんぱく質などの大豆の栄養が詰まっています。
	きのこカレー	とり肉		にんじん	玉ねぎ マッシュルーム しめじ まいたけ りんご	じゃがいも カレールウ	油		
	メンチカツ	牛肉 ぶた肉			キャベツ 玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉 さとう	油		
	おからとえだまめのサラダ	おから ハム			コーン えだ豆	さとう	マヨネーズ		
13金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		672	今日は新潟県の郷土料理です。日本一の米どころとして有名ですが、野菜や果物の生産や水産業、畜産業も盛んです。冬は積雪が多く、寒い地域のため、栄養豊富で保存がきく料理が古くから伝わっています。
	にぎすフライ	にぎす				パン粉 小麦粉	油		
	さどのにしめ	焼きどうふ	昆布		こんにやく	焼きふ 里いも さとう			
	けんちゃんじる	大豆 ちくわ 油あげ		にんじん ねぎ	大根 しめじ				
	おこめのももタルト					ももタルト			
16月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		676	ひきずりは愛知県の郷土料理で、鶏肉を使ったすき焼きです。鍋の中で鶏肉を引きずるようにして焼きながら作ったことから名付けられたといわれています。
	いわしのはっしょうみそに	いわし 八丁みそ		ねぎ		さとう			
	ひきずり	とり肉 焼きどうふ		ねぎ	こんにやく しめじ はくさい	角ふ さとう	油		
	にんじんとツナのあえもの	オイルツナ		小松菜 にんじん		さとう			
17火	しらたまうどん ぎゅうにゅう		牛乳			白玉うどん		657	愛知県ではフクユタカという品種の大豆が西尾市を中心に多く生産されています。たんぱく質が多く、豆腐に加工するのに適した品種で、甘みのある豆腐を作ることができます。
	あきのみかくうどん	とり肉 油あげ かまぼこ		にんじん ねぎ	ほししいたけ まいたけ				
	あいちのだいずいりかきあげ	大豆		にんじん	玉ねぎ	さつまいも 小麦粉 でんぷん	油		
	あかじそあえ			赤じそふりかけ	もやし キャベツ				
	ういろう					ういろう			
18水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		597	江南野菜のカレー風煮込みは古知野中学校の生徒の応募献立です。煮込み料理をカレー風にすることで、食欲がそそられるように工夫してくれています。
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぷん	油		
	こうなんやさいのカレーふう	生あげ みそ		にんじん	れんこん 大根 こんにやく	里いも さとう でんぷん	油		
	にこみ	かつお節		ブロッコリー	キャベツ	さとう			
19木	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		631	愛知県の農業産出額は全国8位です。温暖な気候や豊かな水源が愛知県の農業を支えています。今日の中華うま煮には愛知でとれた食材を4種類使用しています。
	れんこんいりはるまき			にら	キャベツ 玉ねぎ れんこん	小麦粉 春雨	油		
	あいちのちゅうかうまに	ぶた肉		にんじん	たけのこ にんにく ほししいたけ	でんぷん さとう	油		
	あおないため	ハム		チンゲン菜	もやし にんにく	さとう でんぷん	油		
20金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		681	11月24日はいい(11)日本(2)食(4)の語呂合わせから、和食の日です。里いもコロッケは江南市でとれた里いもを使用して作りました。地元の自然の恵みの食材を活かし味わうのも和食の特徴の一つです。
	こうなんさといものコロッケ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ コーン ししいたけ	里いも じゃがいも さとう	油		
	ごまあえ			小松菜	きゅうり	さとう	ごま		
	なっとう	なっとう							
	あつめじる	とうふ 油あげ 八丁みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう				
25水	あいちのツイストパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		709	ナゲットは肉や魚、豆腐などをミンチにして調味料と混ぜ、衣をつけて揚げたものです。ナゲットは「小さな金塊」という意味で、色や形からこの名が付いたそうです。
	やさしいりナゲット(2コ)	とうふ		にんじん	えだ豆 玉ねぎ	小麦粉 でんぷん さとう	油		
	さつまいものとうにゅうシチュー	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	さつまいも 米粉ホワイトルウ	油		
	カラフルサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	油		
26木	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		574	「1日1個のりんごは医者を送る」という西洋のことわざがあり、それほどりんごは健康にいい食べ物だということを表しています。免疫力を高めたり、生活習慣病を予防したりするといわれています。
	タッカルビ	とり肉			キャベツ 玉ねぎ にんにく	さとう			
	だいずもやしのナムル			小松菜	大豆もやし	さとう	ごま油		
	たまごいりわかめスープ	たまご とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	コーン 大根				
	りんご				りんご				
27金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		586	かぶの白い部分は根ではなく、実は胚軸(はいじく)と呼ばれる、茎の一部です。大根などの根を食べる野菜と比べてやわらかいのは、茎であることから細胞を保護する壁が薄いためです。
	なまあげのにくみそだれ	生あげ ぶた肉 みそ				さとう でんぷん			
	はくさいのしおこんぶあえ	こんぶ			はくさい 大根				
	かぶとしょうがののとりみじる	とり肉 かまぼこ		かぶの葉 にんじん	かぶ えのきたけ ほししいたけ しょうが	でんぷん			
	ココアぎゅうにゅうのもと					ココア牛乳のもと			
30月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		634	秋はきのこがおいしい季節です。気温が下がり、適度な雨が降ることで、きのこが育ちやすい環境になります。この時期のきのこは、うま味成分が多く、香りもよくなります。
	かじきのえのきバターソース	かじき			えのきたけ		バター		
	にくじゃが	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ こんにやく	じゃがいも さとう	油		
	ごぼうのツナマヨあえ	オイルツナ			ごぼう きゅうり	さとう	マヨネーズ		

🍎 今月は、ご飯、牛乳、にぎす、豚肉、大豆、うずら卵、チンゲン菜、にんじん、パセリ、ブロッコリー、ほうれん草、かぶ、キャベツ、きゅうり、れんこん、えのきたけが愛知県産です。 給食実施回数 18回

🍌 今月は、里いも、さつまいも、小松菜、大根が江南市産です。

※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

16日(月)~20日(金)は

愛知を食べる学校給食週間 です！

地場産物や郷土料理のよさを見守る生徒や保護者の方に広く知ってもらうために、県内の学校で実施されている取り組みです。江南市では6月と11月の年2回実施し、愛知県や江南市の食べ物がたくさん登場します。今月は16日(月)~20日(金)の1週間です。どんな献立が登場するのか、ぜひチェックしてみてくださいね。

江南市

大根 里いも

江南市は砂地のため根菜やいもの栽培に適しています。

江南市の老舗和菓子屋「尾張ういろ」さんのういろが登場します。一つ一つ手作りで心を込めて作ってくださっています。

米

【主な生産地：尾張北部】
給食ではこの地域でとれた「あいちのかおり」を使っています。

れんこん

【主な生産地：愛西市】
木曽川の下流域で栽培されています。

愛知県

八丁みそ

【生産地：岡崎市】
岡崎市八帖町が発祥の豆みそです。

ブロッコリー

【生産地：渥美半島】
愛知県の出荷量は第2位です。

地産地消の取り組み

地産地消とは地域で生産された産物を地域の人で消費することで、輸送距離が短くなり、新鮮で環境に優しいなどのメリットがあります。学校給食でも多くの地場産物を取り入れ、地産地消に取り組んでいます。