

令和8年 11月 分 献 立 表（中学校）

【今月の目標 地域でとれる旬の食べ物をしよう】

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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 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 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
		たんぱく質	無機質		ビタミン	炭水化物	脂質		
2月	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		841	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			
	佐渡の煮しめ	焼き豆腐	昆布		焼きふ 里いも 砂糖				
	けんちゃん汁	大豆 ちくわ 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 しめじ				
	お米のももタルト				ももタルト				
4水	麦ご飯 牛乳		牛乳			麦ご飯		739	たぬき汁は、こんにゃ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ゃくが使われたことがきっかけで広まったそうです。
	高菜そぼろ丼の具	鶏肉		高菜漬け	玉ねぎ	砂糖	油		
	だいこんとかに風味かまぼこのサラダ	かに風味かまぼこ			大根 きゅうり	砂糖	油		
	たぬき汁	豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう				
	かき				かき				
5木	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		847	この地域のおでんには、豆みそが欠かせません。土鍋で具材をだして煮込み、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て煮込むものがあります。
	さばの塩焼き	さば							
	みそおでん	豚肉 ひじきボール うずら卵 みそ		にんじん	大根 こんにゃく	里いも 砂糖			
	三色和え	ハム		ほうれん草	コーン	砂糖			
6金	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		889	11月8日は「いい(11)歯(8)の日」です。噛み応えのあるごぼうやれんこん、歯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。
	きんぴら入りハンバーグ	鶏肉 豆腐		にんじん	玉ねぎ ごぼう しょうが	砂糖 でんぷん	油 ごま		
	れんこんとがんとどきの含め煮	豚肉 がんとどき		にんじん	れんこん 大根	砂糖			
	小松菜のささみ和え	オイルささみ		小松菜	もやし	砂糖			
	さつまいもフィッシュ		かたくちいわし		さつまいも 砂糖 水あめ	油			
9月	わかめご飯 牛乳		牛乳 わかめ			ご飯		731	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込んで焼いた料理です。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。
	さけの幽庵焼き	さけ			ゆず	砂糖			
	高野豆腐のそぼろ煮	高野豆腐 鶏肉		にんじん	はくさい	砂糖 でんぷん			
	ゆばのすまし汁	かまぼこ 豆腐 湯葉		小松菜	大根 えのきたけ				
10火	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		988	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。
	マーマレードチキン	鶏肉			にんにく	砂糖 マーマレード			
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖			
	秋のゼリーポンチ				みかん パイン もも	なしゼリー 巨峰ゼリー ナタデココ 砂糖			
11水	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		777	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。
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			しょうが	砂糖 でんぷん			
	ほうれん草のおひたし			ほうれん草	もやし	砂糖			
	合わせみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	はくさい	里いも			
	型抜きチーズ		チーズ						
12木	玄米ご飯 牛乳		牛乳			玄米ご飯		974	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	鶏肉		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 カレールー	油		
	メンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖	油		
	おからと枝豆のサラダ	おから ハム			コーン 枝豆	砂糖	マヨネーズ		
13金	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		814	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揚げ	たら				でんぷん 米粉 じゃがいも	油		
	ひじきの炒め煮	オイルツナ	ひじき	にんじん	コーン	砂糖			
	キムチ入り豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 白菜キムチ				
16月人	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		806	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。
	れんこん入り春巻き			にら	キャベツ 玉ねぎ れんこん	小麦粉 春雨	油		
	愛知の中華うま煮	豚肉		にんじん	たけのこ にんにく 干しいたけ	でんぷん 砂糖			
	青菜炒め	ハム		チンゲン菜	干しいたけ はくさい キャベツ 大根	砂糖 でんぷん	油		
					もやし にんにく		油		
17火	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		868	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。
	いわしの八丁みそ煮	いわし 八丁みそ		ねぎ		砂糖			
	ひきずり	鶏肉 焼き豆腐		ねぎ	こんにゃく しめじ はくさい	角ふ 砂糖	油		
	にんじんとツナの和え物	オイルツナ		小松菜 にんじん		砂糖			
18水	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		773	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。
	秋の味覚うどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	干しいたけ まいたけ	さつまいも 小麦粉 でんぷん	油		
	愛知の大豆入りかき揚げ	大豆		にんじん	玉ねぎ				
	赤じそ和え			赤じそふりかけ	もやし キャベツ				
	ういろう					ういろう			
19木	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		763	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。
	厚焼き卵	卵				砂糖 でんぷん	油		
	江南野菜のカレー風煮込み	生揚げ みそ		にんじん	れんこん 大根 こんにゃく	里いも 砂糖 でんぷん	油		
	ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー	キャベツ	砂糖			
20金	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		868	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。
	江南里いものコロッケ	豚肉		にんじん	玉ねぎ コーン しいたけ	里いも じゃがいも 砂糖	油		
	ごま和え			小松菜	きゅうり	パン粉 でんぷん	ごま		
	納豆	納豆				砂糖			
	あつめ汁	豆腐 油揚げ 八丁みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう				
25水	愛知のツイストパン 牛乳		牛乳			パン		929	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。
	野菜入りナゲット(3コ)	豆腐		にんじん	枝豆 玉ねぎ	小麦粉 でんぷん 砂糖	油		
	さつまいもの豆乳シチュー	ベーコン 豆乳		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	砂糖	油		
26木	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		815	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		
	肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油		
	ごぼうのツナマヨ和え	オイルツナ			ごぼう きゅうり	砂糖	マヨネーズ		
27金	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		744	「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よ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	鶏肉			キャベツ 玉ねぎ にんにく	砂糖			
	大豆もやしのナムル			小松菜	大豆もやし	砂糖	ごま油		
	卵入りわかめスープ	卵 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	コーン 大根				
	りんご				りんご				
30月	ご飯 牛乳		牛乳			ご飯		742	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からです。
	生揚げの肉みそだれ	生揚げ 豚肉 みそ				砂糖 でんぷん			
	白菜の塩昆布和え	昆布			はくさい 大根				
	かぶとしょうがのとりみ汁	鶏肉 かまぼこ		かぶの葉 にんじん	かぶ えのきたけ 干しいたけ しょうが	でんぷん			
	ココア牛乳の素					ココア牛乳の素			

今日は、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

今日は、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児童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。今日は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。