

令和8年

11月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

| 実施日      | 特別献立の日 | 除去対象献立 | 献立名                    |  おもにエネルギーになる食品 |  おもに体をつくる食品 |  おもに体の調子を整える食品 | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) | お知らせ               |
|----------|--------|--------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------|
| 2<br>/月  | ◎      |        | ごはん                    | ぎゅうにゅう                                                                                          | こめ                                                                                            | ぎゅうにゅう                                                                                            |                                 | りんごは今月のかみかみメニューです。 |
|          |        |        | こんさいカレー                | カレールウ                                                                                           |                                                                                               | ぶたにく                                                                                              |                                 |                    |
|          |        |        | のりしおツナポテト              | じゃがいも                                                                                           |                                                                                               | まぐろ、あおさ                                                                                           |                                 |                    |
|          |        |        | りんご                    |                                                                                                 |                                                                                               | りんご                                                                                               | 605<br>19.9                     |                    |
| 4<br>/水  |        |        | ごはん                    | ぎゅうにゅう                                                                                          | こめ                                                                                            | ぎゅうにゅう                                                                                            |                                 | 700<br>33.0        |
|          |        |        | なまあげとぎんなんのうまに          | こんにゃく、さとう、ぎんなん                                                                                  | とりにく、なまあげ<br>こんぶ                                                                              | にんじん、はくさい                                                                                         |                                 |                    |
|          |        |        | ◆さばのおかか                | さとう、でんぶん                                                                                        | さば、かつおぶし                                                                                      |                                                                                                   |                                 |                    |
|          |        |        | かんてんサラダ(やさしいっぱいドレッシング) | ドレッシング                                                                                          | かんてん                                                                                          | にんじん、とうもろこし、キャベツ<br>きゅうり                                                                          |                                 |                    |
| 5<br>/木  |        |        | しらたまうどん                | ぎゅうにゅう                                                                                          | しらたまうどん                                                                                       | ぎゅうにゅう                                                                                            |                                 | 608<br>27.4        |
|          |        |        | きのこおろしうどんのつゆ           | でんぶん                                                                                            | とりにく、あぶらあげ<br>かまぼこ                                                                            | にんじん、しいたけ、たまねぎ<br>えのきたけ、なめこ、だいこん<br>みつば                                                           |                                 |                    |
|          |        |        | ◆いわしのうめ                |                                                                                                 | いわし                                                                                           | うめ                                                                                                |                                 |                    |
|          |        |        | くきわかめサラダ(こうみドレッシング)    | ドレッシング                                                                                          | くきわかめ                                                                                         | にんじん、とうもろこし、キャベツ                                                                                  |                                 |                    |
| 6<br>/金  | 卵      |        | ごはん                    | ぎゅうにゅう                                                                                          | こめ                                                                                            | ぎゅうにゅう                                                                                            |                                 | 651<br>22.6        |
|          |        |        | おやこに                   | さとう                                                                                             | とりにく、かまぼこ<br>たまご                                                                              | にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ                                                                                 |                                 |                    |
|          |        |        | くりコロッケ                 | なたねあぶら、じゃがいも<br>パンこ、こむぎこ、くり                                                                     |                                                                                               |                                                                                                   |                                 |                    |
|          |        |        | キャベツのなめたけあえ            |                                                                                                 |                                                                                               | キャベツ、えのきたけ                                                                                        |                                 |                    |
| 9<br>/月  |        |        | わかめごはん                 | ぎゅうにゅう                                                                                          | こめ                                                                                            | わかめ、ぎゅうにゅう                                                                                        |                                 | 612<br>22.5        |
|          |        |        | すいとん                   | すいとん                                                                                            | ぶたにく、あぶらあげ                                                                                    | にんじん、しいたけ、だいこん、ねぎ<br>ごぼう                                                                          |                                 |                    |
|          |        |        | あつやきたまご                |                                                                                                 | たまご                                                                                           |                                                                                                   |                                 |                    |
|          |        |        | たくあんあえ                 | ごま                                                                                              |                                                                                               | キャベツ、たくあんづけ                                                                                       |                                 |                    |
|          |        |        | コーヒーぎゅうにゅうのもと          | さとう                                                                                             |                                                                                               |                                                                                                   |                                 |                    |
| 10<br>/火 |        |        | ごはん                    | ぎゅうにゅう                                                                                          | こめ                                                                                            | ぎゅうにゅう                                                                                            |                                 | 723<br>25.8        |
|          |        |        | ハヤシシチュー                | じゃがいも、さとう<br>ハヤシルフ                                                                              | ぶたにく                                                                                          | たまねぎ、にんじん、グリーンピース                                                                                 |                                 |                    |
|          |        |        | ポロニアステーキ               |                                                                                                 | とりにく、ぶたにく                                                                                     |                                                                                                   |                                 |                    |
|          |        |        | だいこんサラダ(マヨネーズ)         | マヨネーズ                                                                                           | まぐろ                                                                                           | だいこん、きゅうり                                                                                         |                                 |                    |
| 11<br>/水 |        |        | ごはん                    | ぎゅうにゅう                                                                                          | こめ                                                                                            | ぎゅうにゅう                                                                                            |                                 | 656<br>29.3        |
|          |        |        | やさいのみそいため              | なたねあぶら、こんにゃく<br>さとう、でんぶん<br>ごまあぶら                                                               | みそ、ぶたにく、なまあげ                                                                                  | たまねぎ、にんじん、キャベツ                                                                                    |                                 |                    |
|          |        |        | てりやきチキン                | さとう                                                                                             | とりにく                                                                                          |                                                                                                   |                                 |                    |
|          |        |        | もやしときゅうりのあまぎあえ         | さとう、ごまあぶら                                                                                       |                                                                                               | もやし、きゅうり                                                                                          |                                 |                    |
| 12<br>/木 |        |        | スライスパン(2)              | ぎゅうにゅう                                                                                          | パン                                                                                            | ぎゅうにゅう                                                                                            |                                 | 655<br>27.3        |
|          |        |        | フリルレタスのコンソメスープ         | じゃがいも                                                                                           | ベーコン                                                                                          | フリルレタス、にんじん、たまねぎ<br>とうもろこし                                                                        |                                 |                    |
|          |        |        | パン タコス                 | オリーブオイル                                                                                         | だいた、みそ<br>ぎゅうにく、ぶたにく                                                                          | なす、にんにく、たまねぎ、トマト<br>しいたけ、キャベツ                                                                     |                                 |                    |
|          |        |        | *わなしゼリー                | さとう                                                                                             |                                                                                               | なし                                                                                                |                                 |                    |
|          |        |        | スライスチーズ                |                                                                                                 | チーズ                                                                                           |                                                                                                   |                                 |                    |
| 13<br>/金 |        |        | ごはん                    | ぎゅうにゅう                                                                                          | こめ                                                                                            | ぎゅうにゅう                                                                                            |                                 | 693<br>23.9        |
|          |        |        | ツナじゃが                  | じゃがいも、こんにゃく<br>さとう                                                                              | まぐろ                                                                                           | にんじん、たまねぎ、しょうが<br>グリーンピース                                                                         |                                 |                    |
|          |        |        | ハムとチーズのはさみあげ           | なたねあぶら、パンこ<br>こむぎこ                                                                              | ハム、チーズ                                                                                        |                                                                                                   |                                 |                    |
|          |        |        | だいたとひじきのカラフルいため        | オリーブオイル                                                                                         | だいた、ひじき、ベーコン                                                                                  | にんじん、とうもろこし、にんにく<br>こまつな                                                                          |                                 |                    |
| 16<br>/月 | 卵      |        | ごはん                    | ぎゅうにゅう                                                                                          | こめ                                                                                            | ぎゅうにゅう                                                                                            |                                 | 589<br>26.9        |
|          |        |        | たまごじる                  | でんぶん                                                                                            | とうふ、たまご                                                                                       | にんじん、はくさい、えのきたけ<br>みつば                                                                            |                                 |                    |
|          |        |        | なっとう                   |                                                                                                 | なっとう                                                                                          |                                                                                                   |                                 |                    |
|          |        |        | れんこんとぶたにくのみそいため        | ごまあぶら、さとう                                                                                       | みそ、ぶたにく                                                                                       | れんこん                                                                                              |                                 |                    |
| 17<br>/火 |        |        | ごはん                    | ぎゅうにゅう                                                                                          | こめ                                                                                            | ぎゅうにゅう                                                                                            |                                 | 664<br>23.6        |
|          |        |        | じゃがいものふくめに             | こんにゃく、じゃがいも<br>さとう                                                                              | とりにく、はんぺん                                                                                     | にんじん、さやいんげん                                                                                       |                                 |                    |
|          |        |        | かつおのミンチカツ              | なたねあぶら、こむぎこ<br>パンこ                                                                              | かつお                                                                                           | たまねぎ                                                                                              |                                 |                    |
|          |        |        | ごまぎあえ                  | さとう、ごま                                                                                          | あぶらあげ                                                                                         | もやし、はくさい、きゅうり<br>しょうが                                                                             |                                 |                    |

★ リクエストランチ・メニュー ◎ かみかみメニュー ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 全国ご当地給食 ■ 新献立 太字は岡崎産の食品 \* 業者配送

🐟 魚には骨が含まれます。気を付けて食べましょう。🍳 卵除去対応献立 🥛 乳製品除去対応献立 (材料の都合により、献立を変更する場合があります。)

材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。

岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ピスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・

マカダミアナッツ・きんかんを使用していません。

令和8年

11月分給食献立表

岡崎市西部学校給食センター

小学校B

| 実施日                                                                                                                                                                                                                                 | 特別献立の日 | 除去対象献立 | 献立名                                                        | おにもエネルギーになる食品<br>(黄)                                                    | おにも体をつくる食品<br>(赤)                               | おにも体の調子を整える食品<br>(緑)                                                         | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) | お知らせ                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|
| 18<br>/ 水                                                                                                                                                                                                                           | ★      |        | ごはん<br>わかめスープ<br>ビビンバ(にく)<br>ビビンバ(やさい)<br>* おこめのタルト        | ぎゅうにゅう<br>こめ<br>さとう<br>ごま、ごまあぶら<br>こむぎこ、こめこ、さとう<br>マーガリン                | ぎゅうにゅう<br>とうふ、わかめ<br>ぎゅうにく、たまご<br>たまご、ぎゅうにゅう    | どうもろこし、メンマ、えのきたけ<br>はくさい<br>にんにく、しいたけ<br>もやし、ほうれんそう                          | 651<br>24.8                     | 緑丘小学校のリクエストランチです。具をごはんにのせてビビンバにして食べましょう。 |
| 19<br>/ 木                                                                                                                                                                                                                           | ◇      |        | むらさきむぎごはん<br>なすのぶたじる<br>れんこんハンバーグのソースかけ<br>おひたし<br>しそふりかけ  | ぎゅうにゅう<br>こめ、むらさきむぎ<br>さといも<br>さとう                                      | ぎゅうにゅう<br>みそ、ぶたにく<br>なまあげ<br>ぶたにく、とりにく<br>かつおぶし | なす、にんじん、だいこん、ねぎ<br>れんこん、たまねぎ<br>もやし、ほうれんそう<br>しそ                             | 590<br>28.2                     | 秋を味わう学校給食の日の献立です。                        |
| 20<br>/ 金                                                                                                                                                                                                                           | ★      |        | ミルクロールパン<br>やきそば<br>オムレツ<br>みかん                            | ぎゅうにゅう<br>パン<br>なたねあぶら、やきそばめん                                           | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、ちくわ<br>たまご                       | しょうが、にんじん、たまねぎ<br>キャベツ<br>みかん                                                | 650<br>27.9                     | 焼きそば、みかんは六ツ美北中学校のリクエストメニューです。            |
| 25<br>/ 水                                                                                                                                                                                                                           | ■      |        | ごはん<br>ふゆやさいとぶたにくのちゅうかに<br>みえのつきようざ<br>もやしのナムル             | ぎゅうにゅう<br>こめ<br>ごまあぶら、さとう、でんぶ<br>なたねあぶら、ぎょうざのかわ<br>さとう、ごまあぶら、ごま         | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、なまあげ<br>ぶたにく                     | にんにく、しょうが、にんじん<br>だいこん、はくさい、チンゲンサイ<br>キャベツ、にら、ねぎ<br>もやし、きゅうり、にんにく            | 677<br>23.6                     | 今月の全国ご当地給食は、三重の津ぎょうざです。                  |
| 26<br>/ 木                                                                                                                                                                                                                           | ■      | 乳      | くろロールパン<br>ポテトクリームスープ<br>ささみフライ<br>コールスローサラダ(コールスロートレッシング) | ぎゅうにゅう<br>パン<br>なたねあぶら、じゃがいも<br>ホウワイトルウ<br>なたねあぶら、こむぎこ<br>パンこ<br>トレッシング | ぎゅうにゅう<br>ベーコン、ぎゅうにゅう<br>とりにく                   | たまねぎ、パセリ<br>キャベツ、にんじん、とうもろこし                                                 | 650<br>25.3                     |                                          |
| 27<br>/ 金                                                                                                                                                                                                                           |        |        | ごはん<br>こうやどうふのうまに<br>わふうにくだんご(2)<br>ブロッコリーとキャベツのおかかあえ      | ぎゅうにゅう<br>こめ<br>さとう、でんぶ<br>さとう                                          | ぎゅうにゅう<br>とりにく、こうやどうふ<br>ちくわ<br>とりにく<br>かつおぶし   | にんじん、しいたけ、たまねぎ<br>はくさい、さやいんげん<br>たまねぎ<br>ブロッコリー、キャベツ                         | 636<br>29.4                     |                                          |
| 30<br>/ 月                                                                                                                                                                                                                           |        |        | ごはん<br>マーボーどうふ<br>コーンしゅうまい(2)<br>きりぼしだいこんのちゅうかに            | ぎゅうにゅう<br>こめ<br>さとう、でんぶ、ごまあぶら<br>しゅうまいのかわ<br>さとう、ごまあぶら                  | ぎゅうにゅう<br>みそ、ぶたにく、とうふ<br>たら                     | にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ<br>たまねぎ、たけのこ<br>とうもろこし、たまねぎ<br>きりぼしだいこん、にんじん<br>メンマ、さやいんげん | 624<br>23.9                     |                                          |
| ★ リクエストランチ・メニュー ◎ かみかみメニュー ◆ 行事食 ◇ 特別献立 ■ 全国ご当地給食 新献立 太字は岡崎産の食品 * 業者配送<br>材料は、すべてを記載しているものではありません。アレルギー物質については、食物アレルギーチェックリストで確認してください。<br>岡崎市の給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ・カシューナッツ・ヒスタチオ・ブラジルナッツ・ペカンナッツ・ヘーゼルナッツ・マカダミアナッツ・きんかんを使用していません。 |        |        |                                                            |                                                                         |                                                 |                                                                              | 平均                              | 給食回数<br>18回                              |

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。材料の予定産地等、学校給食の情報を岡崎市のホームページに掲載しています。岡崎市ホームページサイト内検索「学校給食」で検索してください。

## 新米がおいしい季節です

新米とは収穫された年の12月31日までに精米し、包装されたお米のことをいいます。つやがあり、水分が多くもちもちとして、香りがよいのが特徴です。給食のごはんには、岡崎市産の「あいちのかおり」や「あいちのこころ」という品種のお米を使っています。12月中旬から新米に切り替わる予定です。

「あいちのこころ」は「あいちのかおり」を品種改良して生まれたお米で、収穫時期が早く、暑さに強いことが特徴です。

今月は、昨年度の学校給食メニューコンクールで優秀賞に選ばれた、矢作南小学校1年(学年は受賞当時)佐々木悠衣さんがメキシコ料理のタコスイメージして考えた「パン タコス」が登場します。岡崎市特産のなすやパプリカが使われています。

