令和8年　　11月分給食献立表　　岡崎市東部学校給食センター　　中学校

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	赤 主に体の組織をつくる食品 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	赤 主に体の組織をつくる食品 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑 主に体の調子を整える食品 3群 緑黄色野菜	緑 主に体の調子を整える食品 4群 その他の野菜 果物・きのこ	黄 主にエネルギーになる食品 5群 米・パン・めん いも・砂糖	黄 主にエネルギーになる食品 6群 油脂・種実	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	お知らせ
2/月			白玉うどん　牛乳		牛乳			白玉うどん		777		
			きのこおろしうどんのつゆ	とり肉、油揚げ かまぼこ		にんじん、三つ葉	しいたけ、玉ねぎ、大根 えのきたけ、なめこ	でん粉				
			栗コロッケ					じゃが芋 パン粉、小麦粉	菜種油、栗		26.4	
			茎わかめサラダ（香味ドレッシング）		くきわかめ	にんじん	とうもろこし、キャベツ		ドレッシング			
4/水			ごはん　牛乳		牛乳			**米**		874		
			生揚げとぎんなんのうま煮	とり肉、生揚げ	昆布	にんじん	白菜	こんにゃく 砂糖	ぎんなん			
			さばのおかか煮	さば、かつお節				砂糖、でん粉			39.4	
			寒天サラダ（野菜いっぱいドレッシング）		寒天	にんじん	とうもろこし キャベツ、きゅうり		ドレッシング			
5/木	★		ごはん　牛乳		牛乳			**米**		788		緑丘小学校のリクエストメニューです。具をごはんにのせてビビンバにして食べましょう。
			わかめスープ	豆腐	わかめ		とうもろこし、メンマ えのきたけ、白菜					
			ビビンバ（肉）	牛肉、卵			にんにく、しいたけ	砂糖			29.1	
			ビビンバ（野菜）			ほうれん草	**もやし**		ごま、ごま油			
			＊お米のタルト	卵	牛乳			小麦粉、米粉 砂糖	マーガリン			
6/金			くろロールパン　牛乳		牛乳			パン		847		
		乳	ポテトクリームスープ	ベーコン	牛乳 スキムミルク	パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	菜種油 ホワイトルウ			
			ささみフライ	とり肉				パン粉、小麦粉	菜種油		33.9	
			コールスローサラダ（コールスロードレッシング）			にんじん	**キャベツ** とうもろこし		ドレッシング			
9/月			わかめごはん　牛乳		わかめ、牛乳			**米**		805		
			ツナじゃが	まぐろ		にんじん グリーンピース	玉ねぎ、しょうが	じゃが芋、砂糖 こんにゃく				
			厚焼き卵	卵							31.0	
			大豆とひじきのカラフルいため	**大豆**、ベーコン	ひじき	にんじん、小松菜	とうもろこし にんにく		オリーブオイル			
10/火			ごはん　牛乳		牛乳			**米**		797		
			マーボー豆腐	**みそ**、豚肉 豆腐		にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが 玉ねぎ、たけのこ	砂糖、でん粉	ごま油			
			コーンしゅうまい（3）	たら			とうもろこし、玉ねぎ	しゅうまいの皮			29.3	
			切り干し大根の中華煮			にんじん さやいんげん	切り干し大根、メンマ	砂糖	ごま油			
11/水	★		ミルクロールパン　牛乳		牛乳			パン		900		六ツ美北中学校のリクエストメニューです。
			焼きそば	豚肉、ちくわ		にんじん	しょうが、玉ねぎ **キャベツ**	焼きそばめん	菜種油			
			ハムとチーズのはさみ揚げ	ハム	チーズ			パン粉、小麦粉	菜種油		34.9	
			みかん				みかん					
12/木		卵	ごはん　牛乳		牛乳			**米**		804		
			卵汁	豆腐、卵		にんじん、三つ葉	白菜、えのきたけ	でん粉				
			納豆	納豆							31.0	
			れんこんと豚肉のみそいため	**みそ**、豚肉			れんこん	砂糖	ごま油			
			＊いちごクレープ	豆乳			いちご	米粉、砂糖	油			
13/金			ごはん　牛乳		牛乳			**米**		777		
			高野豆腐のうま煮	とり肉、ちくわ 高野豆腐		にんじん さやいんげん	しいたけ、玉ねぎ 白菜	砂糖、でん粉				
			和風肉団子（2）	とり肉			玉ねぎ				34.2	
			ブロッコリーのおかか和え	かつお節		ブロッコリー		砂糖				
16/月			ごはん　牛乳		牛乳			**米**		773		「揚げどりの甘辛だれ」の作り方は裏面の二次元コードから確認できます。
			たぬき汁	生揚げ		にんじん、ねぎ	しょうが、ごぼう えのきたけ、しいたけ	こんにゃく	ごま油			
			揚げどりの甘辛だれ	とり肉			にんにく	でん粉、砂糖	菜種油		27.6	
			たくあん和え				キャベツ たくあん漬け		ごま			
17/火			ごはん　牛乳		牛乳			**米**		844		
		乳	ハヤシシチュー	豚肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ、グリンピース	じゃが芋、砂糖	ハヤシルウ			
			オムレツ	卵							29.8	
			大根サラダ（フレンチドレッシング）	まぐろ			**大根**、きゅうり		ドレッシング			

★ 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 卵除去対応献立　乳 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、食物アレルゲン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　　岡崎市東部学校給食センター　中学校

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	赤 主に体の組織をつくる食品 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	赤 主に体の組織をつくる食品 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑 主に体の調子を整える食品 3群 緑黄色野菜	緑 主に体の調子を整える食品 4群 その他の野菜 果物・きのこ	黄 主にエネルギーになる食品 5群 米・パン・めん いも・砂糖	黄 主にエネルギーになる食品 6群 油脂・種実	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)	お知らせ
18／水			スライスパン(2)　牛乳		牛乳			パン		771	スライスパンにパンタコスとスライスチーズをはさんで食べましょう。
			フリルレタスのコンソメスープ	ベーコン		**フリルレタス** にんじん	玉ねぎ、とうもろこし	じゃが芋			
			パン　タコス	**大豆**、**みそ** 牛肉、豚肉		トマト	にんにく、しいたけ **キャベツ**、玉ねぎ、**なす**		オリーブオイル	31.5	
			＊和梨ゼリー				梨	砂糖			
			スライスチーズ		チーズ						
19／木	◇		むらさき麦ごはん　牛乳		牛乳			**米**、**むらさき麦**		747	秋を味わう学校給食の日の献立です。
			なすの豚汁	**みそ**、豚肉 生揚げ		にんじん、ねぎ	**なす**、大根	里芋			
			れんこんハンバーグのソースかけ	とり肉、豚肉			れんこん、玉ねぎ	砂糖		34.1	
			おひたし	かつお節		ほうれん草	白菜				
			しそふりかけ			しそ					
20／金			ごはん　牛乳		牛乳			**米**		820	
			じゃが芋の含め煮	とり肉、はんぺん		にんじん さやいんげん		こんにゃく じゃが芋、砂糖			
			いわしの梅煮	いわし			梅			30.7	
			ごま酢和え	油揚げ			**もやし**、きゅうり しょうが、白菜	砂糖	ごま		
25／水			ごはん　牛乳		牛乳			**米**		823	
			野菜のみそいため	**みそ**、豚肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ、**キャベツ**	こんにゃく 砂糖、でん粉	菜種油 ごま油		
			かつおのミンチカツ	かつお			玉ねぎ	パン粉、小麦粉	菜種油	30.2	
			もやしときゅうりの甘酢和え				**もやし**、きゅうり	砂糖	ごま油		
26／木			ごはん　牛乳		牛乳			**米**		812	
		卵	親子煮	とり肉、卵 かまぼこ		にんじん、ねぎ	玉ねぎ、しいたけ	砂糖			
			レバーとじゃが芋のごまがらめ	とりレバー				でん粉、砂糖 じゃが芋	菜種油、ごま	30.4	
			キャベツのなめたけ和え				キャベツ、えのきたけ				
27／金	◎		ごはん　牛乳		牛乳			**米**		760	りんごは今月のかみかみメニューです。
			根菜カレー	豚肉		にんじん	ごぼう、玉ねぎ、**大根** れんこん、しょうが		カレールウ		
			のり塩ツナポテト	まぐろ	あおさ			じゃが芋		24.4	
			りんご				りんご				
30／月	■		ごはん　牛乳		牛乳			**米**		840	今月の全国ご当地給食は、三重の津ぎょうざです。
			冬野菜と豚肉の中華煮	豚肉、生揚げ		にんじん チンゲンサイ	にんにく、しょうが **大根**、白菜	砂糖、でん粉	ごま油		
			三重の津ぎょうざ	豚肉			ねぎ、キャベツ、にら	ぎょうざの皮	菜種油	31.1	
			コーンともやしの和え物				**もやし**、とうもろこし キャベツ		ごま		
			味付け小魚		いわし			砂糖			
									平均	809 / 31.1	給食回数 18 回

★ 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 卵除去対応献立　乳 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、食物アレルゲン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。

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（ささきゆい）さんがメキシコ料理のタコスを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八丁みそが使われています。





今月のおすすめレシピ
揚げどりの甘辛だれ
こちらから