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A

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	(黄) おもにエネルギーになる食品	(赤) おもに体をつくる食品	(緑) おもに体の調子を整える食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	お知らせ
2/月	◎		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		703		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	しょうが、たまねぎ、にんじん **だいこん**、れんこん、ごぼう			
			ハムとチーズのはさみあげ	なたねあぶら、こむぎこ パンこ	ハム、チーズ			22.9	
			りんご			りんご			
4/水			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		653		
			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、こんぶ なまあげ	にんじん、はくさい			
			くりコロッケ	なたねあぶら、じゃがいも パンこ、こむぎこ、くり				21.7	
			かんてんサラダ(やさい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 きゅうり			
5/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		679		
			きのこおろしうどんのつゆ	でんぷん	とりにく、あぶらあげ かまぼこ	にんじん、しいたけ、たまねぎ えのきたけ、なめこ、だいこん みつば			
			さばのおかかに	さとう、でんぷん	さば、かつおぶし			33.9	
			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/金			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		608		
		卵	おやこに	さとう	とりにく、かまぼこ、たまご	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ			
			じゃがいもとツナののりしおいため	じゃがいも	まぐろ、あおさ				
			キャベツのなめたけあえ			**キャベツ**、えのきたけ		23.1	
			コーヒーぎゅうにゅうのもと	さとう					
9/月			わかめごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	わかめ、ぎゅうにゅう		614		
			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 ごぼう			
			わふうにくだんご(2)		とりにく	たまねぎ		22.3	
			たくあんあえ	ごま		キャベツ、たくあんづけ			
10/火			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		726		
			ハヤシシチュー	じゃがいも、さとう ハヤシルウ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、グリンピース			
			ささみフライ	なたねあぶら、こむぎこ パンこ	とりにく			25.4	
			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/水	■		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		693		今月の全国ご当地給食は、三重の津ぎょうざです。
			やさいのみそいため	なたねあぶら、こんにゃく さとう、ごまあぶら でんぷん	**みそ**、ぶたにく、なまあげ	たまねぎ、にんじん、**キャベツ**			
			みえのつぎょうざ	なたねあぶら、ぎょうざのかわ	ぶたにく	キャベツ、にら、ねぎ		24.1	
			もやしときゅうりのあまずあえ	さとう、ごまあぶら		**もやし**、きゅうり			
12/木			スライスパン(2)　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		655		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	じゃがいも	ベーコン	**フリルレタス**、にんじん、たまねぎ とうもろこし			
			パン　タコス	オリーブオイル	**だいず**、**みそ** ぎゅうにく、ぶたにく	**なす**、にんにく、たまねぎ、トマト しいたけ、キャベツ			
			＊わなしゼリー	さとう		なし		27.3	
			スライスチーズ		チーズ				
13/金			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		625		
			ツナじゃが	じゃがいも、こんにゃく さとう	まぐろ	にんじん、たまねぎ、しょうが グリンピース			
			あつやきたまご		たまご			24.5	
			だいずとひじきのカラフルいため	オリーブオイル	**だいず**、ひじき、ベーコン	にんじん、とうもろこし、にんにく こまつな			
16/月			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		589		
		卵	たまごじる	でんぷん	とうふ、たまご	にんじん、はくさい、えのきたけ みつば			
			なっとう		なっとう			26.9	
			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/火			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		652		
			じゃがいものふくめに	こんにゃく、じゃがいも さとう	とりにく、はんぺん	にんじん、さやいんげん			
			いわしのうめに		いわし	うめ		25.7	
			ごまずあえ	さとう、ごま	あぶらあげ	**もやし**、はくさい、きゅうり 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 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

岡崎市西部学校給食センター　小学校A

実施日	特別献立の日	除去対象献立	献立名	(黄)おもにエネルギーになる食品	(赤)おもに体をつくる食品	(緑)おもに体の調子を整える食品	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)	お知らせ
18／水	★		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		651	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。
			わかめスープ		とうふ、わかめ	とうもろこし、メンマ、えのきだけ、はくさい		
			ビビンバ(にく)	さとう	ぎゅうにく、たまご	にんにく、しいたけ	24.8	
			ビビンバ(やさい)	ごま、ごまあぶら		**もやし**、ほうれんそう		
			＊おこめのタルト	こむぎこ、こめこ、さとう マーガリン	たまご、ぎゅうにゅう			
19／木	◇		むらさきむぎごはん　ぎゅうにゅう	**こめ、むらさきむぎ**	ぎゅうにゅう		590	秋を味わう学校給食の日の献立です。
			なすのぶたじる	さといも	**みそ**、ぶたにく なまあげ	**なす**、にんじん、**だいこん**、ねぎ		
			れんこんハンバーグのソースかけ	さとう	ぶたにく、とりにく	れんこん、たまねぎ	28.2	
			おひたし		かつおぶし	**もやし**、ほうれんそう		
			しそふりかけ			しそ		
20／金	★		ミルクロールパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		650	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。
			やきそば	なたねあぶら、やきそばめん	ぶたにく、ちくわ	しょうが、にんじん、たまねぎ **キャベツ**		
			オムレツ		たまご		27.9	
			みかん			みかん		
25／水			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		647	
			ふゆやさいとぶたにくのちゅうかに	ごまあぶら、さとう、でんぷん	ぶたにく、なまあげ	にんにく、しょうが、にんじん **だいこん**、はくさい、チンゲンサイ		
			チヂミ	こむぎこ、ごまあぶら こめこ		**キャベツ**、にら	22.4	
			もやしのナムル	さとう、ごまあぶら、ごま		**もやし**、きゅうり、にんにく		
26／木		乳	くろロールパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		647	
			ポテトクリームスープ	なたねあぶら、じゃがいも ホワイトルウ	ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、パセリ		
			ボロニアステーキ		とりにく、ぶたにく		25.7	
			コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	ドレッシング		キャベツ、にんじん、とうもろこし		
27／金			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		647	
			こうやどうふのうまに	さとう、でんぷん	とりにく、こうやどうふ ちくわ	にんじん、しいたけ、たまねぎ はくさい、さやいんげん		
			レバーとじゃがいものごまがらめ	なたねあぶら、でんぷん じゃがいも、さとう、ごま	とりレバー		28.7	
			ブロッコリーとキャベツのおかかあえ	さとう	かつおぶし	ブロッコリー、**キャベツ**		
30／月			ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		624	
			マーボーどうふ	さとう、でんぷん、ごまあぶら	**みそ**、ぶたにく、とうふ	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ たまねぎ、たけのこ		
			コーンしゅうまい(2)	しゅうまいのかわ	たら	とうもろこし、たまねぎ	23.9	
			きりぼしだいこんのちゅうかに	さとう、ごまあぶら		きりぼしだいこん、にんじん メンマ、さやいんげん		

平均	647	給食回数
	25.5	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