令和8年　11月分給食献立表

岡崎市南部学校給食センター

小学校

実施日	特別献立の日	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		589 / 26.9	
		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			
		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		
4/水		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		604 / 26.7	
		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		
		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		
		しそふりかけ			しそ		
5/木	★	ミルクロールパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		730 / 28.8	六ツ美北中学校のリクエストランチです。
		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**		
		ハムとチーズのはさみあげ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	ハム、チーズ			
		みかん			みかん		
6/金	■	ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		677 / 23.6	今月の全国ご当地給食は、三重の津ぎょうざです。
		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		
		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		
		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		
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		654 / 25.9	
		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		
		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、ごま じゃがいも、さとう	とりレバー			
		キャベツのなめたけあえ			キャベツ、えのきたけ		
10/火		くろロールパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		650 / 25.3	
		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		
		ささみフライ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	とりにく			
		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		
11/水	★	ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		651 / 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。
		わかめスープ		とうふ、わかめ	とうもろこし、メンマ、えのきたけ、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		
		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			
12/木		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		652 / 25.7	
		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		
		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		
13/金		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		638 / 29.8	
		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		
		わふうにくだんご(2)		とりにく	たまねぎ		
		ブロッコリーのおかかあえ	さとう	かつおぶし	ブロッコリー		
16/月		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		619 / 23.3	「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。
		たぬきじる	ごまあぶら、こんにゃく	なまあげ	しょうが、にんじん、ごぼう えのきたけ、しいたけ、ねぎ		
		あげどりのあまからだれ	でんぷん、なたねあぶら さとう	とりにく	にんにく		
		たくあんあえ	ごま		キャベツ、たくあんづけ		

★ 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。

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

岡崎市南部学校給食センター　小学校

実施日	特別献立の日	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
17／火		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		639	
		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		
		さばのおかかに		さば、かつおぶし		27.4	
		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		
18／水	◇	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		621	秋を味わう学校給食の日の献立です。
		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、なめこ、みつば たまねぎ、えのきたけ、だいこん		
		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			23.7	
		おひたし		かつおぶし	ほうれんそう、はくさい		
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		603	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		
		のりしおツナポテト	じゃがいも	まぐろ、あおさ		20.1	
		りんご			りんご		
20／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		
25／水		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 たまねぎ、たけのこ、ねぎ		
		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		
26／木		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		639	
		やさいのみそいため	なたねあぶら、こんにゃく さとう、でんぷん、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**		
		かつおのミンチカツ	なたねあぶら、パンこ、こむぎこ	かつお	たまねぎ	24.7	
		もやしの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		
27／金		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**、ぶたにく ぎゅうにく、**みそ**	**なす**、にんにく、たまねぎ しいたけ、キャベツ、トマト	23.7	
		＊わなしゼリー	さとう		なし		
		スライスチーズ		チーズ			
30／月		ごはん　ぎゅうにゅう	**こめ**	ぎゅうにゅう		659	
		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		
		オムレツ		たまご		22.6	
		だいこんサラダ（フレンチドレッシング）	ドレッシング	まぐろ	**だいこん**、きゅうり		
平均						641 / 25.3	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。

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。



今月のおすすめレシピ　揚げどりの甘辛だれ　こちらから

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。



