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　　中学校

実施日	特別献立の日	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	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	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	6群 油脂・種実	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	お知らせ
2/月		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		804		
		卵汁	豆腐、卵		にんじん、三つ葉	白菜、えのきだけ	でん粉				
		納豆	納豆								
		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	31.0		
		＊いちごクレープ	豆乳			いちご	米粉、砂糖	油			
4/水		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		764		
		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		32.5		
		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			
		しそふりかけ			しそ						
5/木		ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		900		
	★	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			六ツ美北中学校のリクエストランチです。
		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					
6/金		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		842		
		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		にら、ねぎ	キャベツ	ぎょうざの皮	菜種油			今月の全国ご当地給食は、三重の津ぎょうざです。
		もやしのナムル				**もやし**、きゅうり にんにく	砂糖	ごま油、ごま	31.1		
		味付け小魚		いわし			砂糖				
9/月		わかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			**米**		816		
		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	30.6		
		キャベツのなめたけ和え				キャベツ、えのきだけ					
10/火		くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		847		
		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			
11/水		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		788		
		わかめスープ	豆腐	わかめ		とうもろこし、メンマ えのきだけ、白菜					
	★	ビビンバ(肉)	牛肉、卵			にんにく、しいたけ	砂糖				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。
		ビビンバ(野菜)			ほうれん草	**もやし**		ごま、ごま油	29.1		
		お米のタルト	卵	牛乳			小麦粉、米粉 砂糖	マーガリン			
12/木		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			
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		
		たぬき汁	生揚げ		にんじん、ねぎ	しょうが、ごぼう えのきだけ、しいたけ	こんにゃく	ごま油			「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。
		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			

★ 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　　中学校

実施日	特別献立の日	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
17／火		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		801		
		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							33.1	
		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			
18／水	◇	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		763		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	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 えのきだけ、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		27.7	
		おひたし	かつお節		ほうれん草	白菜					
19／木	◎	むらさき麦ごはん 牛乳		牛乳			**米、むらさき麦**		757		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			24.7	
		りんご				りんご					
20／金		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		801		
		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							30.8	
		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			
25／水		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			
26／木		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			
27／金		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							
30／月		ごはん 牛乳		牛乳			**米**		844		
		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			
							平均		805	30.7	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

