# 令和8年　11月分給食献立表

岡崎市北部学校給食センター

小学校

| 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 | | 697 / 25.9 | 今月の全国ご当地給食は、三重の津ぎょうざです。 |
| | | | 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 | | |
| | | | 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 | | |
| | | | 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 | | |
| 4/水 | | 乳 | くろロールパン ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | 650 / 25.3 | |
| | | 乳 | 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 | | |
| 5/木 | | | ごはん ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 701 / 32.1 | |
| | | | 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 | さとう、でんぷん | さば、かつおぶし | | | |
| | | | 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 | | |
| 6/金 | | | ごはん ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 634 / 24.2 | |
| | | | 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 | | | |
| | | | 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 | | |
| 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 | |
| | | 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 | | |
| | | | 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 | ◎ | | ごはん ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 608 / 19.8 | 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 | | | |
| | ◎ | | りんご | | | りんご | | |
| 11/水 | | | 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 | | |
| 12/木 | | | ごはん ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 639 / 24.7 | |
| | | | 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 | | |
| | | | 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 | | |
| 13/金 | | | スライスパン(2) ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | 656 / 27.2 | 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 | | |
| | | | ＊わなしゼリー | さとう | | なし | | |
| | | | スライスチーズ | | チーズ | | | |
| 16/月 | | | ごはん ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 589 / 26.9 | |
| | | 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 | | | |
| | | | 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 | | |

★ 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

岡崎市北部学校給食センター

小学校

| 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17／火 | | | 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 | | 632 / 22.6 | |
| | | | 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<br>かまぼこ | にんじん、しいたけ、なめこ、みつば<br>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<br>パンこ、こむぎこ、くり | | | | |
| | | | 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 | | |
| 18／水 | | | 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<br>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<br>しょうが | | |
| 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 | | 591 / 28.0 | 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 | | |
| | | | おひたし | | かつおぶし | ほうれんそう、はくさい | | |
| | | | しそふりかけ | | | しそ | | |
| 20／金 | ★ | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 649 / 24.5 | 緑丘小学校のリクエストメニューです。<br>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<br>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<br>マーガリン | たまご、ぎゅうにゅう | | | |
| 25／水 | ★ | | 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<br>**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<br>こむぎこ | ハム、チーズ | | | |
| | | | みかん | | | みかん | | |
| 26／木 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 586 / 22.5 | |
| | | | 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<br>**だいこん**、はくさい、チンゲンサイ | | |
| | | | 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 | | |
| | | | 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 | | |
| 27／金 | | | 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」の作り方は下記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<br>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<br>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 | | |
| 30／月 | | | ごはん　ぎゅうにゅう | **こめ** | ぎゅうにゅう | | 663 / 22.4 | |
| | | | ハヤシシチュー | じゃがいも、さとう<br>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 | | | |
| | | | 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 | 644 / 25.5 | 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（しんまい）がおいしい季節（きせつ）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