令和 8 年度 11 月 学校給食献立表

岩倉市学校給食センター「ゆめミール」

※この献立表は、すべての食材を記載しているものではありません。食物アレルギーに関わる食材は、詳細な献立別アレルギー表示一覧表および使用物資一覧でご確認ください。

日付	曜日	献立名	おもにからだをつくるもとになるもの（あか）		おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの（みどり）		おもにエネルギーのもとになるもの（きいろ）	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			肉・魚・卵・大豆・大豆製品	乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物 など	穀類・いも類・砂糖 など	油脂・種実
2	月	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			あいちのこめこパン	
		いかのハーブやき	いか		バジル	にんにく レモン		
		グリーンサラダ			**こまつな**	キャベツ きゅうり		ドレッシング
		クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい	じゃがいも こむぎこ	バター
		★きょほう				きょほう		
4	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		ぶたどんのぐ	ぶたにく あつあげ		にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが	こんにゃく さとう	あぶら
		たこがたたこやき	たこ			キャベツ ねぎ しょうが	こむぎこ さとう	あぶら
		かおりあえ			しそ	キャベツ きゅうり		
		★ヨーグルト		ヨーグルト				
5	木	◆お魚チャレンジデー にしん◆						
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		にしんのたつたあげ	にしん			しょうが	でんぷん	あぶら
		たけのこのにもの	ツナ かつおぶし			たけのこ しいたけ	さとう	
		すましじる	あぶらあげ		にんじん チンゲンサイ	だいこん えのきたけ		
6	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		とりにくのしおからあげ	とりにく				でんぷん	あぶら
		だいこんサラダ	ツナ かつおぶし		みずな	だいこん		ドレッシング
		しろみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん みずな	たまねぎ だいこん かぶ しめじ		
9	月	くろロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			くろロールパン	
		とりにくとれんこんのあまからに	とりにく			れんこん たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら
		ちっチャイなのポトフ 	ベーコン		にんじん **ちっチャイな**	たまねぎ キャベツ はくさい	じゃがいも	あぶら
		フルーツのゼリーあえ				パイナップル もも みかんゼリー		
10	火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		しゅうまい(小2こ 中3こ)	ぶたにく		たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう こむぎこ		
		きりぼしだいこんのちゅうかサラダ				きりぼしだいこん とうもろこし きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく だいず みそ		にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら
11	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		てづくりチキンカツ	とりにく				こむぎこ パンこ さとう	あぶら
		ひじきのいために	ツナ あぶらあげ	ひじき		たけのこ とうもろこし グリンピース	さとう	あぶら
		スタミナじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん **こまつな**	だいこん にんにく		
12	木	きしめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きしめん	
		ししゃもすあげ(小2こ 中3こ)		ししゃも				あぶら
		ゆかりあえ			しそ	もやし キャベツ		
		さんさいきしめん	とりにく あぶらあげ			わらび えのきたけ なめこ たけのこ だいこん しいたけ ねぎ		
		おさつスティック					さつまいも さとう	あぶら
13	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		とりにくのあけぼのあえ	とりにく みそ				でんぷん さとう	あぶら
		きんぴらごぼう 	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう こんにゃく	ごまあぶら
		いわくらいっぱいポカポカなべ	とりにく やきどうふ		にんじん **ちっチャイな**	だいこん はくさい カリフラワー えのきたけ ねぎ		あぶら
16	月	◆お魚チャレンジデー さんま◆						
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		さんまのかばやき	さんま			しょうが	さとう でんぷん	あぶら
		さつまいものおかかあえ	かつおぶし		にんじん	とうもろこし	さつまいも さとう	
		ぐだくさんみそしる	とりにく あぶらあげ みそ		にんじん こまつな	だいこん はくさい ごぼう		
17	火	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こがたロールパン	
		あげぎょうざ(小2こ 中3こ)	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	あぶら
		じゃこキャベツ		しらすぼし		キャベツ きゅうり だいこん		ごま ごまあぶら
		やきそば	ぶたにく	あおのり	にんじん	キャベツ たまねぎ	やきそばめん	あぶら
		バナナぎゅうにゅうのもと					さとう	
18	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		ハンバーグのおろしたまねぎソース	とりにく ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら
		こまつなのねりごまあえ			**こまつな**	もやし とうもろこし	さとう	ごま
		かきたまじる	たまご とうふ		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	でんぷん	
		★ソフトクリームヨーグルト		ソフトクリームヨーグルト				
19	木	◆愛知を食べる学校給食の日◆						
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		さばのおろしあんかけ	さば			だいこん	さとう	
		カリフラワーのおかかあえ	かつおぶし			カリフラワー キャベツ とうもろこし	さとう	
		ひきずり	なごやコーチン やきどうふ		にんじん **しゅんぎく みつば**	ねぎ エリンギ はくさい	こんにゃく かくふ さとう	あぶら
20	金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		しろみざかなとだいずのあげがらめ	たら だいず			しょうが	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら
		ビビンバ	ぶたにく		ほうれんそう にんじん	にんにく もやし たけのこ	さとう でんぷん	ごまあぶら
		わかめスープ	とうふ	わかめ		たまねぎ とうもろこし		
		★なしゼリー				なし ラ・フランス	さとう でんぷん	
25	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく	でんぷん さとう	あぶら
		いそかナムル		のり	にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら
		はるさめスープ				キャベツ とうもろこし たまねぎ ねぎ	はるさめ じゃがいも	
26	木	◆アジア・フレンドシップの日 台湾◆						
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		ルーローはん	ぶたにく		チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	さとう でんぷん	あぶら
		ビーフンといろどりやさいのサラダ	ツナ みそ		**こまつな** にんじん	とうもろこし えのきたけ しょうが	ビーフン さとう	ごまあぶら
		たいわんふうスープ	ぶたにく みそ		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ もやし		ごま あぶら
		パイナップルケーキ	たまご			パイナップル	こむぎこ さとう	バター
27	金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		カレーライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも カレールウ	あぶら
		シュガービーンズ	だいず				さとう	あぶら
		ツナサラダ	ツナ			とうもろこし キャベツ たまねぎ レモン	さとう	あぶら オリーブオイル
30	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		かつおのさらさあげ	かつお			しょうが	でんぷん	あぶら
		はくさいときりぼしだいこんのごまあえ			みずな	はくさい きりぼしだいこん	さとう	ごま
		こうやどうふのたまごとじ	とりにく たまご かまぼこ こうやどうふ		にんじん **みつば**	たまねぎ	じゃがいも	

◆太字は、岩倉市産の野菜です。 ★業者直送で、容器は回収します。

みんなのアイデアメニュー 

◆魚には骨があります。よく噛んで注意して食べましょう。 

※献立の内容は、変わることがあります。

今月の学校給食目標

食べ物や働く人に感謝して食べよう

食べ物の命に感謝し、働く人を想い、「いただきます」「ごちそうさまでした」の言葉に心を込めましょう。