



令和6年 11月献立表



犬山市立南部中学校

今月の目標

正しい箸使いで食べよう

| 日 | 曜 | 献立名 | 体の中での働き | | | | | | |
|----|---|-------------------|---------------------------|----------------------|---------------|-------------------------|-------------------|------------|--|
| | | | 主に体の組織をつくる | | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | |
| | | | 1群 (魚・肉・卵・豆・豆製品) | 2群 (牛乳・乳製品・小魚・海藻) | 3群 (緑黄色野菜) | 4群 (その他の野菜・果物) | 5群 (穀類・いも類・砂糖) | 6群 (油脂) | |
| 1 | 金 | 麦ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 麦 | | |
| | | さつまいもコロッケ | | | | | さつまいも 砂糖 パン粉 | 油 | |
| | | 小松菜のごま和え | | | こまつな にんじん | もやし | 小麦粉 でんぷん | ごま | |
| | | だんご汁 | 鶏肉 油揚げ | | ねぎ(緑) にんじん | 大根 はくさい ねぎ(白) | もち | | |
| 5 | 火 | わかめふりかけ | | わかめふりかけ | | | | | |
| | | 白飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | |
| | | さんまの塩焼き | さんま | | | | | | |
| | | 白菜の甘酢漬 | | | | はくさい 切干大根 きゅうり | 砂糖 | | |
| 6 | 水 | 豚肉と大根の煮物 | 豚肉 厚揚げ はんぺん | | にんじん いんげん | 大根 | 砂糖 | 油 | |
| | | 麦ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 麦 | | |
| | | 手羽先風から揚げ | 鶏肉 | | | しょうが にんにく | でんぷん 砂糖 | 油 | |
| | | ゆかり和え | | | にんじん ゆかり粉 | キャベツ きゅうり | | | |
| 7 | 木 | 台湾ミンチのピリ辛スープ | 豚肉 ミックスみそ | | にんじん たら ねぎ(緑) | もやし はくさい にんにく ねぎ(白) | | 油 | |
| | | スライスパン 牛乳 | | 牛乳 | | | スライスパン | | |
| | | ポークビーンズ | 豚肉 大豆 | | にんじん トマト | 玉葱 グリンピース | じゃがいも | 油 | |
| | | ツナサラダ | ツナ | | | キャベツ きゅうり 玉葱 | 砂糖 | 油 | |
| 8 | 金 | 大豆チョコクリーム | | | | | 砂糖 | 大豆チョコクリーム | |
| | | 白飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | |
| | | 3色そぼろ丼 | 鶏肉 大豆 いり卵 | | | しょうが 玉葱 枝豆 | 砂糖 | 油 | |
| | | はりはり漬 | | | | 切干大根 きゅうり | 砂糖 | | |
| 11 | 月 | 根菜たっぷり豚汁 | 豚肉 豆腐 油揚げ 赤みそ | | にんじん ねぎ(緑) | 大根 ごぼう ねぎ(白) | さといも | | |
| | | 乾燥小魚 | | かたくちいわし | | | | | |
| | | 白飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | |
| | | ぶりのごま揚げ | ぶり | | | しょうが | でんぷん | ごま 油 | |
| 12 | 火 | 切干大根の煮物 | 竹輪 油揚げ | | いんげん にんじん | 切干大根 | 砂糖 | 油 | |
| | | ひじき入りつくね汁 | 鶏肉 | ひじき | ねぎ(緑) にんじん | しょうが 干ししいたけ 大根 ねぎ(白) | でんぷん さといも | | |
| | | 麦ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 麦 | | |
| | | 鉄火みそ | 豚肉 はんぺん 大豆 豚レバー 赤みそ | | | ごぼう 枝豆 こんにゃく しょうが | 砂糖 | 油 | |
| 13 | 水 | 野菜の塩昆布和え | | 塩昆布 | にんじん | キャベツ きゅうり | | | |
| | | あおさ汁 | 豆腐 かまぼこ | あおさ | ねぎ(緑) にんじん | えのきたけ ねぎ(白) | | | |
| | | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | |
| | | 麦ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 麦 | | |
| 15 | 金 | 根菜とこんにゃくのこんにゃくカレー | 鶏肉 | | にんじん | 大根 れんこん 玉葱 こんにゃく | じゃがいも | | |
| | | 焼きフランクフルト | フランクフルト | | | | | | |
| | | ひじきのマリネ | ささみオイル漬 | ひじき | | きゅうり キャベツ | 砂糖 | 油 | |
| | | 中華麺 牛乳 | | 牛乳 | | | 中華麺 | | |
| 18 | 月 | 野菜塩ラーメン | 豚肉 なんと | | にんじん ねぎ(緑) | キャベツ 玉葱 たけのこ きくらげ ねぎ(白) | | | |
| | | 春巻 | 豚肉 | | にんじん たら | キャベツ もやし エリンギ | でんぷん 砂糖 小麦粉 | 油 ごま油 | |
| | | もやしの中華和え | | | | もやし きゅうり | 砂糖 | ごま油 ごま | |
| | | かき | | | | かき | | | |
| 19 | 火 | 白飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | |
| | | 揚げ浜松餃子 | 豚肉 | | たら | キャベツ しょうが にんにく | 小麦粉 でんぷん 砂糖 | 油 ごま油 | |
| | | チンゲンサイの鰹フレーク和え | かつおフレーク | | チンゲンサイ | もやし | さといも 砂糖 | ごま | |
| | | おけんちゃん | 鶏肉 豆腐 | | にんじん ねぎ(緑) | ごぼう 大根 ねぎ(白) こんにゃく | さといも 砂糖 | | |
| 20 | 水 | 富士山ゼリー | | | | | 富士山ゼリー | | |
| | | にんじんのかきまわし 牛乳 | 竹輪 油揚げ | 牛乳 | にんじん | 干ししいたけ こんにゃく | α化米 α化もち米 砂糖 | 油 | |
| | | さばの八丁みそ煮 | さば 八丁みそ | | | | 砂糖 | | |
| | | 犬山産お茶まめ | 大豆 きな粉 | | 抹茶 | | でんぷん 砂糖 | 油 | |
| 21 | 木 | 犬山うどん汁 | 鶏肉 かまぼこ | | にんじん ほうれん草 | 大根 はくさい | 干しうどん | | |
| | | 白飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | |
| | | あじの紅葉焼き | あじ | おから | にんじん | | | ノンエッグマヨネーズ | |
| | | 小松菜の煮びたし | 竹輪 | | こまつな にんじん | 切干大根 | 砂糖 | | |
| 25 | 月 | あわせだしのかきたま汁 | 卵 鶏肉 豆腐 | 昆布 | みずな | 干ししいたけ 玉葱 | でんぷん | | |
| | | 麦ご飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 麦 | | |
| | | 大豆と鶏肉の揚げ煮 | 鶏肉 大豆 | | | | じゃがいも でんぷん 砂糖 | 油 | |
| | | キャベツのおかか和え | かつおぶし | | にんじん | キャベツ きゅうり | | | |
| 26 | 火 | 豆乳鍋 | 鶏肉 油揚げ 厚揚げ 豆乳 かまぼこ ミックスみそ | | にんじん ねぎ(緑) | はくさい ねぎ(白) 糸こんにゃく | | | |
| | | 白飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | |
| | | 豚肉のしょうが焼き | 豚肉 | | | 玉葱 切干大根 しょうが | 砂糖 でんぷん | 油 | |
| | | なめたけ和え | | | こまつな にんじん | もやし 味付けえのきたけ | | ごま | |
| 27 | 水 | のっぺい汁 | 鶏肉 豆腐 | | にんじん ねぎ(緑) | ごぼう 大根 ねぎ(白) | さといも でんぷん | | |
| | | みかん | | | | みかん | | | |
| | | 白飯 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | |
| | | ハンバーグのきのこあん | 鶏肉 豚肉 | | | しめじ 玉葱 | じゃがいも 砂糖 でんぷん | 油 | |
| 28 | 木 | 和風ポテトサラダ | | 塩昆布 | にんじん | れんこん 枝豆 | じゃがいも | ノンエッグマヨネーズ | |
| | | 鶏ごぼうみそ汁 | 鶏肉 豆腐 赤みそ | | にんじん ねぎ(緑) | ごぼう えのきたけ 玉葱 ねぎ(白) | | | |
| | | 高菜チャーハン 牛乳 | 豚肉 | 牛乳 | たかな漬 ねぎ(緑) | 玉葱 ねぎ(白) | α化米 | 油 ごま油 | |
| | | 小籠包 | 豚肉 | | | 玉葱 キャベツ しょうが | 春雨 でんぷん 砂糖 小麦粉 | | |
| 29 | 金 | 大根としらすの中華サラダ | | しらす干し | にんじん | 大根 きゅうり | 砂糖 | ごま油 ごま | |
| | | 春雨スープ | ベーコン | | チンゲンサイ にんじん | 玉葱 干ししいたけ | 春雨 | | |
| | | 白玉うどん 牛乳 | | 牛乳 | | | 白玉うどん | | |
| | | 五目うどん | 鶏肉 かまぼこ 油揚げ うすら卵 | | ねぎ(緑) | はくさい 干ししいたけ ねぎ(白) | | | |
| | | ひじきのごま酢和え | | ひじき | こまつな にんじん | もやし | 砂糖 | ごま ごま油 | |
| | | ごぼうとさつまいものかき揚げ | 大豆 | | にんじん | ごぼう 玉葱 みつば | さつまいも 小麦粉 でんぷん | 油 | |
| | | 犬山抹茶の豆乳プリン | 豆乳 | アガー | 抹茶 | | 砂糖 | | |

★牛乳は毎日つきます。

★都合により献立が変更になる場合がありますがご了承ください。

★食材は、体の中での働きによって6群に分けられています。

★汁物のだしには、煮干しやむろあじ、昆布などを使用しています。

給食回数： 2年 18回

1・3年 17回

○給食欠食の取扱いについて

病気やけが等による長期(連続して4日以上)の欠食又は出席停止が見込まれる場合、欠食の申し出があれば、申し出日から起算して6日目(土日祝含む)より対応可能です。

※アレルギー欠食は除きます。

復食については決まっている場合は併せてお伝えください。予定より早く登校可能となった際は、弁当の持参をお願いする場合がありますのでご了承ください。