

# 学校給食献立表

みんなひ・よ・こを意識して食べてね!!  
ひ:左手(左ききの人)は右手をそえて  
よ:よくかんで  
こ:(ごはんとおかずを)交互に食べましょう



日進市健康づくりマスコットキャラクター「ヘルピー」

日	献立名	献立名					
		おもに体をつくるものになるもの		おもに体の調子を整えるものになるもの		おもにエネルギーのものになるもの	
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・さとう	6群 油脂・種実
1火	牛乳 ごはん 厚焼きたまご(卵) ささみの和風サラダ すきやき風煮	たまご とり肉 がゆ(かぼち(けつ)のた(ち)う(お)ん(こ)い)豆腐(卵)	牛乳 牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁 こんにやく はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん でんぶん さとう さとう でんぶん	植物油 大豆油 植物油
2水	牛乳 あいちの米粉入りパン(乳) 照り焼きチキン しらすとキャベツのコールスローサラダ やきそば	とり肉 しらす(県) ぶた肉 いか	牛乳 スキムミルク にんじん にんじん ピーマン	きゅうり キャベツ キャベツ 紅しょうが	米粉 小麦粉 さとう タピオカ粉 さとう でんぶん	大豆油 リンチクリームドレッシング	
3木	牛乳 わかめごはん いわしのうめ煮 ごぼうサラダ おじゃがもち汁	いわし とり肉 油揚げ(県)	牛乳 わかめ 赤しそ にんじん にんじん	梅 ごぼう きゅうり とうもろこし だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう	ごま ごま油	
4金	牛乳 ごはん レバー入りつくね(2個) 海藻サラダ なめこ汁	とり肉 とりレバー まぐろ ぶた肉 豆腐(県) みそ(県)	牛乳 にんじん	しょうが たまねぎ こんにやく きゅうり だいこん ねぎ なめこ	ごはん でんぶん 米粉 さとう さとう	植物油 植物油 青じそドレッシング	
7月	牛乳 ごはん れんこんサンドフライ 切干大根の和え物 吉野汁	とり肉 まぐろ とり肉	牛乳 ほうれんそう にんじん にんじん	れんこん(県) しいたけ たまねぎ 切干大根(県) だいこん ねぎ しめじ	ごはん 小麦粉 でんぶん さとう	植物油 植物油	
8火	牛乳 ごはん 知多牛入りハンバーグのあさくまステーキソースかけ 日進市産じゃがいものパリパリサラダ お祝いすまし汁 ☆日進市産ぶどう果汁入りゼリー	とり肉 ぎゅう肉 ぶた肉 ベーコン 大豆 かまぼこ(すけそうだら)	牛乳 にんじん みつば(県)	たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ えのきたけ ぶどう果汁(市)	ごはん 水あめ 小麦粉 さとう さとう じゃがいも(市) さとう でんぶん さとう でんぶん	大豆油 豚脂 植物油 植物油	
9水	牛乳 米粉のカレーミート(ソフトめん) フレンチサラダ りんご(生)	ぶた肉 ぎゅう肉 チキンハム	牛乳 にんじん かぼちゃ(市) トマト ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム りんごピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁 りんご(生)	小麦粉 米粉 さとう	植物油 ココア 大豆油 植物油	
10木	目の愛護デー 牛乳 麦ごはん 春巻 きゅうりのごま醤油あえ レバー入り麻婆豆腐 ☆米粉のブルーベリータルト	ぶた肉 ぶた肉 とりレバー 豆腐(県) みそ(県) 豆乳 大豆粉	牛乳 にら にんじん	エリンギ キャベツ もやし きゅうり にんにく しょうが たけのこ ねぎ ブルーベリー果汁	ごはん 大麦 でんぶん さとう 水あめ 小麦粉 さとう でんぶん さとう 米粉 さとう	ごま油 大豆油 植物油 ごま ごま油 ごま油 豚脂 鶏脂 植物油 大豆油	
11金	牛乳 ごはん ツナそぼろ ゆかりあえ 鶏つくね汁	まぐろ とり肉 豆腐(県) とり肉	牛乳 にんじん さやいんげん 赤しそ にんじん	はくさい きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう	植物油	
15火	牛乳 栗おこわ キャベツ入りメンチカツ ごま酢あえ ☆ヨーグルト	とり肉 油揚げ(県) ぎゅう肉 ぶた肉 まぐろ	牛乳 にんじん	キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう 小麦粉 でんぶん さとう さとう	栗 大豆油 植物油 植物油 ごま	
16水	牛乳 レーズンロールパン(乳) 米粉のハムカツ ツナ入りポテトサラダ 鶏肉と野菜のスープ	大豆粉 とり肉 まぐろ とり肉	牛乳 にんじん パセリ(県)	干しぶどう きゅうり とうもろこし セロリー たまねぎ しめじ はくさい	小麦粉 さとう 米粉 さとう ポテトフレーク でんぶん じゃがいも	大豆油 植物油 植物油 マヨネーズ(大豆粉)	
17木	牛乳 中華飯(ごはん) 野菜しゅうまい(2個) はるさめサラダ	ぶた肉 いか えび 大豆粉 魚すり身 チキンハム	牛乳 にんじん チンゲンサイ(県) にんじん	しょうが もやし(県) はくさい たまねぎ たけのこ たまねぎ とうもろこし しめじ ひらたけ しょうが エリンギ きゅうり キャベツ	ごはん でんぶん 小麦粉 でんぶん さとう はるさめ さとう	豚脂 鶏脂 ごま油 豚脂 ごま ごま油	
食育の日 郷土料理	牛乳 ごはん いわしの蒲焼 大豆とひじきのサラダ おくずかけ 型抜きチーズ(乳)	いわし 大豆	牛乳 ひじき にんじん	しょうが キャベツ きゅうり しらたき だいこん しいたけ	ごはん でんぶん さとう さとう	植物油 植物油	
18金	牛乳 肉丼(玄米ごはん) チンゲン菜のじやこドレあえ ゆばと豆腐のすまし汁	ぎゅう肉 ぶた肉 チキンハム ゆば 豆腐(県)	牛乳 にんじん しらす(県) わかめ	たまねぎ ねぎ もやし(県) えのきたけ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう	植物油	
21月	牛乳 ごはん 焼きそばの甘みそかけ 昆布あえ 茶碗蒸し汁(卵)	さば みそ(県) とり肉 たまご えび 昆布	牛乳 にんじん ほうれんそう	しょうが はくさい もやし(県) きゅうり しいたけ たけのこ	ごはん さとう でんぶん	植物油	
22火	牛乳 塩ラーメン(中華めん) 大学芋 きゅうりとツナの中華あえ	ぶた肉 まぐろ	牛乳 にら にんじん	とうもろこし たけのこ たまねぎ もやし(県) ねぎ にんにく きゅうり もやし(県)	でんぶん さつまいも 水あめ さとう さとう	鶏脂 豚脂 ごま 植物油 植物油 ごま油	
23水	ニッシーの日 牛乳 ごはん 米粉いかフライのレモン煮 木祖村白菜のおかかあえ 秋の香り汁 はちみつ大豆(個包装)	いか かつおぶし ぶた肉 かまぼこ(すけそうだら) 大豆	牛乳 ほうれんそう にんじん かぼちゃ	レモン果汁 はくさい だいこん えのきたけ しめじ しいたけ ねぎ	ごはん 米粉 さとう さつまいも(市) さとう でんぶん さとう はちみつ 水あめ	植物油 植物油	
24木	牛乳 ごはん はんぺんのしょうがソースかけ ささみの大根サラダ 根菜のごま汁	はんぺん(はんぺん) たいちう まら(いと)り とり肉 ぶた肉 豆腐(県) みそ(県)	牛乳 にんじん にんじん	れんこん(県) しょうが だいこん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう	植物油 植物油 ごま	
25金	牛乳 米粉のハヤシライス(ごはん) 野菜入り豆腐ナゲット(2個) カラフル白玉フルーツポンチ	ぎゅう肉 大豆粉 豆腐	牛乳 にんじん トマト ピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく たまねぎ えだまめ 黄桃(缶) パイン(缶) みかん(缶)	ごはん さとう でんぶん 米粉 でんぶん 小麦粉 さとう さとう でんぶん 米粉	大豆油 植物油 植物油 植物油	
28月	牛乳 ごはん 白身魚の香味揚げ 磯香あえ 白みそ汁	たら のり とり肉 豆腐(県) 油揚げ(県) みそ(県)	牛乳 ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん でんぶん さとう	植物油	
29火	牛乳 ごはん プルコギ ほうれんそうのナムル 韓国風スープ	ぎゅう肉 わかめ ぶた肉 豆腐(県)	牛乳 にら にんじん ほうれんそう チンゲンサイ(県) にんじん にら	にんにく たまねぎ ねぎ もやし(県) ねぎ もやし(県) にんにく	ごはん さとう さとう	ごま油 ごま油 ごま 鶏脂 豚脂	
30水	牛乳 サンドイッチパンズパン(乳) 米粉のチキンソースカツ ポイル野菜 パンパキンスープ(乳) ☆ハロウィンデザート	とり肉 ベーコン 豆乳	牛乳 スキムミルク にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	小麦粉 さとう 米粉 でんぶん マッシュポテト さとう	大豆油 植物油 植物油	
31木	ハロウィン 牛乳 ごはん はるさめ	牛乳	牛乳	マッシュポテト でんぶん さとう 米粉 さとう 水あめ	植物油 植物油		

◎は小学校のみ、◎は中学校のみ提供します。(県)は愛知県産、(市)は日進市産です。  
牛乳、ぶた肉、たまごは愛知県産、ごはんは日進市産です。  
【天候等により産地が変更する場合があります。】  
☆は、業者が配送します。(卵)(乳)はそれぞれ卵や乳を使用している献立です。

## 献立について

○8日は「市制30周年記念～楽しいがいっぱい給食～」です。知多牛を使用したハンバーグに、日進市に本店がある「あさくまステーキ」のソースをかけて提供します。また、「日進市産じゃがいものパリパリサラダ」は、日進市でとれたじゃがいもを乾燥させたものをサラダと混ぜて提供します。「お祝いすまし汁」には、ハート型のかまぼこが入っています。「日進市産ぶどう果汁入りゼリー」は、日進市の「葡萄のふくおか」のぶどう果汁を使用しました。みんなで市制30周年をお祝いしましょう！  
○10日は、「目の愛護デー」です。目の働きを助けてくれるビタミンAが多く含まれる鶏レバーやブルーベリーを使用します。  
○15日の「栗おこわ」は、熊本県産の栗を使用します。アルファ化米やアルファ化もち米を鶏肉や油揚げ、にんじんと共に給食センターの釜で炊き上げます。秋の味覚を楽しみましょう。

○18日は、宮城県産の郷土料理「おくずかけ」を提供します。味わって食べましょう。  
○24日は、「ニッシー給食の日」です。西尾市の給食で人気の「いかフライのレモン煮」や日進市の友好自治体である木祖村の白菜と志摩市のカツオ削り節を使用した「木祖村白菜のおかかあえ」、日進市産のさつまいもが入った「秋の香り汁」を提供します。  
○31日の「ハロウィンデザート」は、かぼちゃペーストや豆乳を使ったパバロアです。

## 給食センターからのお知らせ

- 11月から新たに「配膳表」もコードモンで配信します。スパイスメニューや人気メニューなど、カラーで分かりやすく紹介します。
- Instagramで、ほぼ毎日給食メニューをアップしています。「おいしい給食@日進」ぜひご覧ください。→



●毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日 家族そろってごはんを食べよう！

今年度の目標 **郷土料理を知ろう**

今月は… **おくずかけ 宮城県**

「おくずかけ」は、宮城県に古くから伝わる郷土料理の一つです。だし汁に季節の野菜を彩りよく入れて、でんぶんでとろみをつけ、冷めにくいように工夫されたあんかけ料理です。作り方や材料は地域や家庭によってさまざまで、白石地方特産の「うーめん」を入れるところもあります。今は、とろみをつけるのにでんぶんを入れますが、昔は山野に自生する葛の根からとったくず粉が使われていました。また、「おくずかけ」は、お客様が大勢集まるお盆やお彼岸、法事の時に「すんだもち」や「おはぎ」と一緒に仏様に供えられ、精進料理として食べられてきました。もともと精進料理は、お寺のお坊さんが修行中に食べる料理でした。動物を食べてはいけなかったため、肉や魚などをいっさい使わずに野菜や豆腐、乾物などの食品だけを使用していました。18日のおくずかけには、にんじんだいこん等の野菜の他に、じゃがいもやさつまいも、玉ふなどを使い、真だくさんで食べ応えのある汁に仕上げました。寒くなるこれからの時期にぴったりですね。味わって食べましょう。