

# 11月の学校給食こんだて（令和7年度）

第5ブロック 瑞穂区・南区・緑区

【めあて】 旬の食べ物について知ろう

名古屋市教育委員会

| 日  | 曜 | こ ん だ て            |              | 除<br>去<br>食 | 食 品 の 主 な は た ら き    |                                |                                         |
|----|---|--------------------|--------------|-------------|----------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|
|    |   |                    |              |             | エネルギーのもとになる          | 体をつくるもとになる                     | 体の調子を整えるもとになる                           |
| 4  | 火 | ごはん                | みそ煮込みうどん     |             | うどん(乾)               | 鶏肉、花かまぼこ、油揚げ<br>みそ             | にんじん、はくさい、ねぎ                            |
|    |   |                    | ばらばらひじき      |             | 油                    | ひじき、けずりぶし                      | えだまめ                                    |
|    |   | 牛乳                 | アセロラゼリー      |             | 砂糖                   |                                | アセロラ                                    |
|    |   |                    |              |             |                      |                                |                                         |
| 5  | 水 | ごはん                | 豚肉としめじの中華いため | ◎           | 油、砂糖、でん粉、 <b>ごま油</b> | 豚肉                             | にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、しょうが<br>にんにく、ぶなしめじ      |
|    |   |                    | ワンタンとにらのスープ  |             | ワンタンめん、でん粉           | ベーコン                           | にら、干しいたけ                                |
|    |   | 牛乳                 | 乳酸菌飲料        |             | 砂糖                   | 脱脂粉乳                           |                                         |
|    |   |                    |              |             |                      |                                |                                         |
| 6  | 木 | あいちの<br>米粉パン<br>50 | クリームスパゲティ    |             | スパゲティ、油、バター<br>小麦粉   | ベーコン、まぐろ油漬<br>脱脂粉乳、生クリーム       | にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、とうもろこし                 |
|    |   |                    | ミニハンバーグ      |             | 油、米粉パン粉              | だいず、豚肉、鶏肉                      | たまねぎ                                    |
|    |   | 牛乳                 |              |             |                      |                                |                                         |
|    |   |                    |              |             |                      |                                |                                         |
| 7  | 金 | ごはん                | 親子煮          | ◎           | じゃがいも、砂糖             | 鶏肉、 <b>鶏卵</b>                  | にんじん、たまねぎ                               |
|    |   |                    | すまし汁         |             |                      | とうふ、わかめ                        | えのきたけ                                   |
|    |   | 牛乳                 | りんごゼリー       |             | 砂糖                   |                                | りんご                                     |
|    |   |                    |              |             |                      |                                |                                         |
| 10 | 月 | プレーン<br>ロールパン      | きのこシチュー      | ◎           | じゃがいも、バター、油<br>小麦粉   | 鶏肉、 <b>脱脂粉乳</b> 、 <b>生クリーム</b> | にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ                         |
|    |   |                    | コールスロー       |             | 油、砂糖                 |                                | にんじん、キャベツ、とうもろこし                        |
|    |   | 牛乳                 |              |             |                      |                                |                                         |
|    |   |                    |              |             |                      |                                |                                         |
| 11 | 火 | ごはん                | 和風ハンバーグ      |             | パン粉、油、砂糖             | 牛肉、豚肉、鶏肉                       | たまねぎ、にんにく、ぶなしめじ                         |
|    |   |                    | みそスープ        |             | じゃがいも                | ベーコン、みそ                        | たまねぎ                                    |
|    |   | 牛乳                 | かみかみ黒だいず     |             |                      | 黒だいず                           |                                         |
|    |   |                    |              |             |                      |                                |                                         |
| 12 | 水 | ごはん                | 五目どうふ        |             | 油、砂糖、でん粉             | 豚肉、とうふ                         | にんじん、たまねぎ、たけのこ、さやいんげん<br>干しいたけ          |
|    |   |                    | 魚のフリッター      |             | 小麦粉、でん粉、油            | あじ、おきあみ                        |                                         |
|    |   | 牛乳                 |              |             |                      |                                |                                         |
|    |   |                    |              |             |                      |                                |                                         |
| 13 | 木 | 中華めん               | みそラーメン       | ◎           | 油、砂糖、でん粉、 <b>バター</b> | 豚肉、みそ、信州みそ                     | にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ねぎ<br>にら、とうもろこし、にんにく |
|    |   |                    | ごぼうチップス      |             | でん粉、油                | 青のり                            | ごぼう                                     |
|    |   | 牛乳                 | 青りんごゼリー      |             | 砂糖                   |                                | りんご                                     |
|    |   |                    |              |             |                      |                                |                                         |
| 14 | 金 | 麦ごはん               | れんこんのかきまし    |             | 油、砂糖                 | まぐろ油漬                          | こんにゃく、にんじん、ごぼう、れんこん                     |
|    |   |                    | 呉汁           |             |                      | とうふ、だいずペースト<br>信州みそ            | はくさい、ねぎ                                 |
|    |   | 牛乳                 | はっ酵乳         |             | 砂糖                   | 全粉乳、脱脂粉乳                       |                                         |
|    |   |                    |              |             |                      |                                |                                         |
| 17 | 月 | レーズン<br>ロールパン      | くしカツ         |             | 小麦粉、パン粉、油            | 鶏肉                             |                                         |
|    |   |                    | バジルキャベツ      |             | オリーブ油、砂糖             |                                | にんじん、キャベツ、バジル                           |
|    |   | 牛乳                 | カレースープ       |             | でん粉                  | ベーコン                           | にんじん、たまねぎ、とうもろこし、パセリ                    |
|    |   |                    |              |             |                      |                                |                                         |
| 18 | 火 | ごはん                | 豚汁           |             | さといも                 | 豚肉、とうふ、わかめ、みそ<br>信州みそ          | にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ                        |
|    |   |                    | おからの煮もの      |             | 砂糖                   | まぐろ油漬、だいず、おから                  | にんじん、ねぎ                                 |
|    |   | 牛乳                 | グレープゼリー      |             | 砂糖                   |                                | ぶどう                                     |
|    |   |                    |              |             |                      |                                |                                         |

- \* ◎印の付いた献立は、アレルギー除去食対応可能です。「食品の主なはたらき」の欄に斜体・太字で表記した食品を除去します。
- \* アレルギー物質など献立の詳細については、学校に配布されている「学校給食献立表(調理場用献立表)」に記載されています。
- \* 調理済み流通食品類・菓子類は、主な原材料を表記しています。
- \* 名古屋市公式ウェブサイト( <http://www.city.nagoya.jp/kyoiku/page/0000052124.html> )に主な食材の産地と一部の食材の放射性物質の検査結果を掲載しています。都合により、食材の産地や献立を変更する場合があります。

| 日 曜                                                                              |   | こ ん だ て |              |       |      |       |        | 除<br>去<br>食 | 食 品 の 主 な は た ら き |             |            |             |                     |                                 |       |
|----------------------------------------------------------------------------------|---|---------|--------------|-------|------|-------|--------|-------------|-------------------|-------------|------------|-------------|---------------------|---------------------------------|-------|
|                                                                                  |   |         |              |       |      |       |        |             | エネルギーのもとになる       |             | 体をつくるもとになる |             | 体の調子を整えるもとになる       |                                 |       |
| 19                                                                               | 水 | ごはん     | ドライカレー       |       |      |       |        |             | レンズ豆、油、小麦粉        |             | 牛肉         |             | にんじん、たまねぎ、にんにく      |                                 |       |
|                                                                                  |   |         | わかめサラダ       |       |      |       |        |             | 油、砂糖              |             | ハム、わかめ     |             | きゅうり、とうもろこし         |                                 |       |
|                                                                                  |   | 牛乳      |              |       |      |       |        |             |                   |             |            |             |                     |                                 |       |
|                                                                                  |   |         |              |       |      |       |        |             |                   |             |            |             |                     |                                 |       |
| 20                                                                               | 木 | うどん     | 肉うどん         |       |      |       |        |             | 砂糖                |             | 牛肉、花かまぼこ   |             | にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ    |                                 |       |
|                                                                                  |   |         | フィッシュナゲット    |       |      |       |        |             | でん粉、油、米粉パン粉       |             | すけとうだらすり身  |             | たまねぎ                |                                 |       |
|                                                                                  |   | 牛乳      |              |       |      |       |        |             |                   |             |            |             |                     |                                 |       |
|                                                                                  |   |         |              |       |      |       |        |             |                   |             |            |             |                     |                                 |       |
| 21                                                                               | 金 | ごはん     | さけのちゃんちゃん焼き風 |       |      |       |        |             | でん粉、油、砂糖          |             | さけ、信州みそ    |             | にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン |                                 |       |
|                                                                                  |   |         | もずくスープ       |       |      |       |        |             |                   |             | 油揚げ、もずく    |             | みつば                 |                                 |       |
|  |   | 牛乳      |              |       |      |       |        |             |                   |             |            |             |                     |                                 |       |
|                                                                                  |   |         |              |       |      |       |        |             |                   |             |            |             |                     |                                 |       |
| 26                                                                               | 水 | 五穀ごはん   | カレーシチュー      |       |      |       |        |             | ◎                 | じゃがいも、油、小麦粉 |            | 豚肉、チーズ、脱脂粉乳 |                     | にんじん、たまねぎ、トマト、ピーマン、しょうが<br>にんにく |       |
|                                                                                  |   |         | とうもろこしのソテー   |       |      |       |        |             |                   | 油           |            |             |                     | とうもろこし、パセリ                      |       |
|                                                                                  |   | 牛乳      | パインアップル      |       |      |       |        |             |                   |             |            |             | パインアップル(冷・有機栽培)     |                                 |       |
|                                                                                  |   |         |              |       |      |       |        |             |                   |             |            |             |                     |                                 |       |
| 27                                                                               | 木 | 米粉パン    | ポークビーンズ      |       |      |       |        |             | じゃがいも、油、砂糖<br>でん粉 |             | 豚肉、だいず     |             | にんじん、たまねぎ           |                                 |       |
|                                                                                  |   |         | かぼちゃコロッケ     |       |      |       |        |             | 小麦粉、パン粉、油         |             |            |             | かぼちゃ、たまねぎ           |                                 |       |
|  |   | 牛乳      |              |       |      |       |        |             |                   |             |            |             |                     |                                 |       |
|                                                                                  |   |         |              |       |      |       |        |             |                   |             |            |             |                     |                                 |       |
| 28                                                                               | 金 | ごはん     | 魚フライ         |       |      |       |        |             | 小麦粉、パン粉、油         |             | にぎす        |             |                     |                                 |       |
|                                                                                  |   |         | おひたし         |       |      |       |        |             | 砂糖                |             |            |             | にんじん、はくさい、ほうれんそう    |                                 |       |
|                                                                                  |   | 牛乳      | みそ汁          |       |      |       |        |             |                   |             | とうふ、わかめ、みそ |             | ねぎ                  |                                 |       |
|                                                                                  |   |         |              |       |      |       |        |             |                   |             |            |             |                     |                                 |       |
| 1か月平均                                                                            |   |         | エネルギー        | たんぱく質 | 脂質   | カルシウム | マグネシウム | 鉄           | 亜鉛                | ビ タ ミ ン     |            |             |                     | 食物繊維                            | 食塩相当量 |
|                                                                                  |   |         | kcal         | g     | g    | mg    | mg     | mg          | mg                | A μgRAE     | B 1 mg     | B 2 mg      | C mg                | g                               | g     |
|                                                                                  |   |         | 609          | 22.0  | 17.7 | 311   | 82     | 2.4         | 3.0               | 183         | 0.54       | 0.49        | 27                  | 5.2                             | 2.2   |

- \* 稲や野菜のイラストのある日は市内産の食材を使います。米と野菜の両方を使う日を「みんなで食べる!なごや産」の日としています。
- \* れんこんのかきまし、魚フライ（にぎす）、みそ煮込みうどんは「ふるさと献立」です。名古屋や愛知の特産物や郷土料理を紹介する取組です。
- \* 今月のパインアップルは、有機JAS認証を取得した有機（オーガニック）パインアップルです。

こんげつ しゅん た もの し  
**今月のめあて「旬の食べ物について知ろう」**

にほんにはしきがあり、きせつ うつつ か わり たの し  
日本には四季があり、季節の移り変わりを楽しくすることができます。食べ物 は 季節を感じる ことのできるもの の 一つ です。いま はスーパーに行けば、食べたいものをいつでも手に入れることができるようになりました。その食べ物 が 1 年の中でよくとれて、おいしい時期を旬といいます。

しゅん た もの  
旬の食べ物はおいしいだけではなく、えいようそ おお ふく  
栄養素も多く含んでいるため健康を保つことにも役立ちます。

はる  
**春**



キャベツ



たまねぎ



じゃがいも



たけのこ



いちご



かつお

なつ  
**夏**



なす



ゴーヤ



きゅうり



えだまめ



ピーマン



トマト



あじ

あき  
**秋**



にんじん



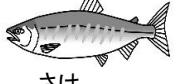
さつまいも



きのこ



こめ



さけ



さといも



ぶどう

ふゆ  
**冬**



だいこん



ほうれんそう



みかん



こまつな



ブロッコリー



はくさい



たら