１１月の学校給食こんだて（令和8年度）

第2ブロック　北区・西区・中村区

【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		除去食	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
2	月	ごはん	とうふのチリソース		油、砂糖、でん粉	むきえび、とうふ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが にんにく
			チキンナゲット		小麦粉、米粉、でん粉、油	鶏肉	
		牛乳	りんごゼリー		砂糖		りんご
4	水	ごはん	魚フライ		小麦粉、パン粉、油	にぎす	
			ノンエッグマヨネーズあえ		油、マカロニ ノンエッグマヨネーズ、砂糖	ハム	にんじん、とうもろこし
		牛乳	みそ汁			とうふ、みそ	ねぎ、ぶなしめじ
5	木	五穀ごはん	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
			とりだんごのすまし汁		パン粉、でん粉	だいず、とうふ、豚肉、鶏肉 花かまぼこ	えだまめ、たまねぎ、とうもろこし、にんじん ねぎ、ぶなしめじ
		牛乳	ヨーグルト		砂糖	全粉乳、脱脂粉乳、加糖練乳	
6	金	レーズン ロールパン	キャベツとソーセージのスープ煮		油	ポークウインナ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、えだまめ
			青のり粉ふきいも		じゃがいも	青のり	
		牛乳					
9	月	ごはん	和風シチュー		じゃがいも、油 米粉ホワイトルウ	鶏肉、信州みそ	にんじん、だいこん、ねぎ
			ししゃもフライ		小麦粉、パン粉、油	ししゃも(子持ち)	
		牛乳					
10	火	ごはん	けんちん汁		さといも、油、でん粉	鶏肉、とうふ	にんじん、だいこん、ごぼう、ほうれんそう
			ちくわの煮つけ		砂糖	焼きちくわ	
		牛乳	乳酸菌飲料		砂糖	脱脂粉乳	
11	水	中華めん	**みそラーメン**	◎	油、砂糖、でん粉、***バター***	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 にら、とうもろこし、にんにく
			白身魚のアーモンドフライ		小麦粉、パン粉、アーモンド 油	ホキ	
		牛乳					
12	木	ごはん	肉どんぶり		油、砂糖、でん粉	豚肉	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、しょうが にんにく
			ワンタンとえびのスープ		ワンタンめん、でん粉	ベーコン、むきえび	ねぎ
		牛乳					
13	金	あいちの 米粉パン 50	カレーメンチカツ		小麦粉、パン粉、でん粉、油	豚肉	たまねぎ
			ビーンズスープ		ひよこ豆 白いんげん豆ピューレ、油、でん粉	鶏肉、豆乳	にんじん、たまねぎ、パセリ
		牛乳					
16	月	ごはん	鹿児島汁		さつまいも	豚肉、油揚げ、わかめ、みそ	にんじん、ごぼう、はくさい、しょうが
			ぱらぱらフレーク		油、砂糖	まぐろ油漬	にんじん、しょうが
		牛乳	にんじんいよかんゼリー		砂糖		にんじん、いよかん
17	火	ごはん	とり肉の塩こうじ揚げ		でん粉、油	鶏肉	しょうが
			ひじきのいため煮		油、砂糖	だいず、油揚げ、ひじき	にんじん
		牛乳	ふのすまし汁		ふ	わかめ	水耕ねぎ

＊　◎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。

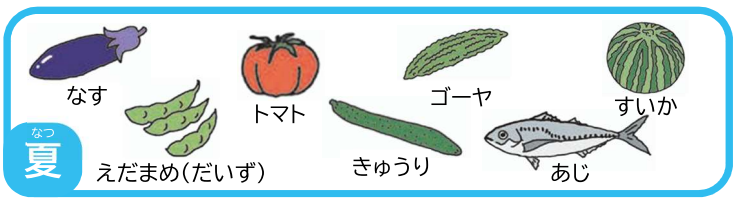
日	曜	こんだて		除去食	食品の主なはたらき：エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる
18	水	ごはん	高野どうふの卵とじ	◎	砂糖	鶏肉、*鶏卵*、高野どうふ	にんじん、ほうれんそう
			みそ汁			油揚げ、みそ、信州みそ	だいこん、ねぎ
		牛乳					
19	木	ごはん	豚肉としめじの中華いため	◎	油、砂糖、でん粉、*ごま油*	豚肉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが にんにく、ぶなしめじ
			とうふの五目スープ		でん粉	ベーコン、とうふ	にんじん、たまねぎ、ねぎ
		牛乳	グレープゼリー		砂糖		ぶどう
20	金	米粉パン	きのこシチュー	◎	じゃがいも、バター、油 米粉	鶏肉、*脱脂粉乳*、*生クリーム*	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ
			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					
24	火	きしめん	カレーきしめん		油、米粉カレールウ、でん粉	豚肉、花かまぼこ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、干ししいたけ
			じゃことだいずのかみかみフライ		油、でん粉、砂糖	ちりめんじゃこ、だいず	
		牛乳					
25	水	麦ごはん	ジャージャー飯		レンズ豆、油、砂糖、でん粉	豚肉、みそ	ねぎ、しょうが
			そえ野菜				キャベツ
		牛乳	わかめスープ		はるさめ	わかめ	ねぎ
			はっ酵乳		砂糖	全粉乳、脱脂粉乳	
26	木	ごはん	肉じゃが		じゃがいも、油、砂糖	豚肉	糸こんにゃく、にんじん、たまねぎ
			おかかふりかけ		砂糖	しらす干し、細切りこんぶ けずりぶし	
		牛乳	パインアップル				パインアップル（冷・有機栽培）
30	月	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			とうふ、もずく	ねぎ
		牛乳					

1か月平均	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
	601	22.2	17.7	330	81	2.9	2.9	193	0.58	0.49	20	4.4	2.1

＊　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、カレーきしめんは「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。
＊　今年度、愛知県及び名古屋市で「アジア・アジアパラ競技大会」が開催されました。今月はジャージャー飯やわかめスープなどを提供します。
＊　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。

今月のめあて「旬の食べ物について知ろう」

日本には四季があり、季節によって気温や天候、自然の様子が変わります。こうした変化は食べ物にも関係しており、魚や野菜、くだものなどには、それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなる時期があります。これを「旬」といいます。旬の食べ物は栄養素も多く含んでいるため、健康な体づくりにもつながります。



給食でも旬の食材を多く取り入れています。今月は、秋が旬のさといもやさつまいも、さけなどを使います。