



20回 日曜	献立名	主な材料とその働き						備考
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	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・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1 火	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		
	さばのねぎソースかけ	さば		ねぎ	ねぎ しょうが レモン	砂糖		
	肉じゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにやく 枝豆	じゃがいも 砂糖		
	青菜のおひたし			こまつな チンゲンサイ にんじん	もやし	砂糖	838kcal	
2 水 変更後	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	<b>いわしの梅煮</b>	<b>いわし</b>		<b>しそ</b>	<b>梅</b>	<b>砂糖 でんぶん</b>		
	焼きいも 豚汁	初めてのメニューです! 豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ えのきたけ	さつまいも	<b>806kcal</b>	
4 金	ナン 牛乳		牛乳			ナン		
	米粉のキーマカレー	豚肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく	じゃがいも はちみつ 米粉 砂糖	植物油	
	焼きウインナー	ウインナー				砂糖		
	オレンジポンチ				みかん バインアップル 黄桃 オレンジ			
	アーモンド小魚		かたくちいわし			砂糖	アーモンド	
							837kcal	
7 月	麦ご飯 牛乳		牛乳			麦 米		
	キャベツ入りメンチカツ	豚肉 牛肉			キャベツ 玉ねぎ	でんぶん パン粉 小麦粉	大豆油 米油	
	豚肉の柳川風	卵 豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう ねぎ 干しいたけ	砂糖 でんぶん		
	黄桃のシロップ煮				黄桃	砂糖		
							863kcal	
8 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	さけの塩こうじ焼き	さけ				米こうじ		
	煮みそ	豚肉 生揚げ うずら卵 玉はんぺん みそ		にんじん ねぎ	大根 はくさい ねぎ こんにやく	砂糖		
	こまつなのおかかあえ	ハム		こまつな	もやし 枝豆	砂糖		
							785kcal	
9 水	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		
	照焼きれんこんハンバーグ	豚肉 鶏肉 牛肉			れんこん 玉ねぎ	パン粉 砂糖 でんぶん		
	チリコンカン	豚肉 大豆 白いんげん豆		にんじん トマト	玉ねぎ セロリー	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	
	海そうサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		玉ねぎドレッシング	
							868kcal	
10 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	めひかりフライのレモンソースかけ	めひかり			レモン	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	
	卵の花の炒り煮	おから まぐろ ちくわ		にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖	菜種油	
	のっぺい汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	干しいたけ こんにやく ねぎ	さといも でんぶん		
	くりのムース(★)	卵 乳 大豆 ゼラチン				砂糖 小麦	栗	
							911kcal	
11 金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		
	ショーロンポー	豚肉			玉ねぎ キャベツ しょうが	小麦粉 はるさめ でんぶん	菜種油	
	生揚げの中華煮	豚肉 生揚げ		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ しょうが きくらげ	砂糖 でんぶん		
	野菜のしそひじきあえ		ひじき	にんじん	きゅうり			
							861kcal	
14 月	玄米入りご飯 牛乳		牛乳			玄米 米		
	さつまいもコロッケ					小麦粉 パン粉 砂糖 さつまいも	菜種油 米油	
	切干大根の炒め煮	ちくわ 油揚げ		にんじん	切干し大根	砂糖	菜種油	
	とり団子汁	鶏肉	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが ねぎ えのきたけ ぶなしめじ	でんぶん		
							831kcal	
15 火	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		
	ピビンバ(肉・卵)	豚肉 みそ 卵			にんにく しょうが	砂糖		
	ピビンバ(野菜)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま	
	春雨スープ	鶏肉 豆腐		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ とうもろこし きくらげ	はるさめ		
	ヨーグルト(★)	ゼラチン	ヨーグルト			砂糖		
							758kcal	
16 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	さばの八丁みそ煮	みそ さば				砂糖		
	豚肉と大根の煮物	豚肉 生揚げ ちくわ	こんぶ	にんじん	大根 こんにやく			
	りんご				りんご			
							763kcal	
17 木	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		
	五目ラーメンの汁	豚肉		にんじん ねぎ	もやし とうもろこし ねぎ しなちく			
	焼き豚	豚肉			にんにく しょうが	砂糖		
	パンバンジーサラダ	鶏肉	わかめ	にんじん こまつな	きゅうり 切干し大根		ごま パンバンジードレッシング	
							732kcal	
18 金	あいちの大根葉ご飯 牛乳		牛乳		大根葉	米		
	おじゃこ	おから しらす干し	芽ひじき		干しいたけ しょうが	パン粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油	
	さつまいものごまあえ				ごぼう 枝豆	さつまいも 砂糖	ごま	
	あかもくりつみれ団子のすまし汁	魚すり身 鶏肉 豆腐	あかもく	にんじん ねぎ	ねぎ 大根 干しいたけ	でんぶん		
							799kcal	
21 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	まだかとレバーの甘辛	鶏肉 まだか	まだかとは、すずきの 稚魚です。			でんぶん 砂糖	米油	
	野菜とツナのアーモンドあえ	まぐろ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	
	さつま汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん こまつな	ごぼう こんにやく	さつまいも		
							800kcal	
22 火	くらロールパン 牛乳		牛乳			パン		
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉					鶏肉 2個	
	花野菜のクリームシチュー	ウインナー	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ カリフラワー	じゃがいも 小麦粉	バター 菜種油	
	バインアップルのシロップ煮				バインアップル	砂糖		
							813kcal	

裏へ続きます。



日 曜	献立名	主な材料とその働き						備考
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	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・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
20回								
24 木	麦ご飯 牛乳 あなごのかば焼き丼 ご飯の上にごせて食べましょう！ 大豆とひじきの炒め煮 八杯汁 型抜きチーズ	あなご 卵 豚肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ 豆腐	牛乳 芽ひじき	にんじん にんじん こまつな	枝豆 大根 干しいたけ	米 麦 砂糖 さいとも でんぶん		781kcal
25 金	麦ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 みそおでん 野菜の香の物あえ	いわし 生揚げ うずら卵 さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん にんじん	しょうが 大根 こんにゃく キャベツ もやし 大根	米 麦 でんぶん 砂糖 さいとも 砂糖 砂糖	ごま	804kcal
28 月	麦ご飯 牛乳 チヂミ マーボー豆腐 野菜のナムル	豚肉 鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ にんじん ねぎ にんじん	ねぎ 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり 切干し大根 にんにく	米 麦 米粉 砂糖 砂糖 でんぶん 砂糖	米油 植物油 ごま油	836kcal
29 火	ご飯 牛乳 さげのホイル焼き すきやき風煮 みかん	さげ 豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	大根 白菜 ねぎ えのきたけ こんにゃく みかん	米 でんぶん 砂糖 砂糖		717kcal
30 水	五穀ご飯 牛乳 愛知のしそ入り鶏春巻き しめじと野菜のごまあえ ゆばと玉ねぎのすまし汁 一口洋なしゼリー	鶏肉 鶏肉 ゆば かまぼこ	牛乳	青しそ にんじん ねぎ こまつな にんじん にんじん	ねぎ キャベツ 玉ねぎ しょうが ぶなしめじ はくさい 大根 玉ねぎ 干しいたけ 洋なし	米 大麦 発芽玄米 もちきび 黒米 赤米 小麦粉 でんぶん はるさめ 砂糖 砂糖	大豆油 米油 ごま	ゼリー 2個 740kcal

東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」を提供しています。  
 「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表(アレルギー対応)」と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。  
 ※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。  
 東浦町の給食では、東浦町産の大根や知多半島産のみかん、愛知県産の野菜などの地場産物を積極的に活用し、地産地消を心がけています。  
 また、愛知県の郷土料理を給食で紹介することで、私たちの故郷に興味や関心をもってほしいと願っています。

新鮮な旬の食材が食べられる

生産者の顔が見えるので安心感がある

食べ物を大切にする心が育つ

輸送距離が短くなり、環境に優しい

地域経済の活性化につながる

**11月18日(金)は 地元の旬を味わう学校給食の日です！**

**○愛知の大根葉ごはん**  
 白米といっしょに愛知県でとれた大根の葉っぱを炊き込んでいます。白米は、愛知県産の「あいちのかおり」という品種を使用しています。

**○牛乳**  
 愛知県豊橋市産です。

**○おじゃこ**  
 東浦町のご当地グルメとして開発された揚げ料理です。材料におから、しらす(ちりめんじゃこ)、ひじき、干しいたけを入れ、骨を強くしてくれる料理として開発されました。南知多町でとれたしらす、ひじき、しいたけを使用します。

**○さつまいものごま和え**  
 知多半島でとれたさつまいもを使用します。

**○あかもくりつみれ団子のすまし汁**  
 汁の味のつみれ団子には、愛知県でとれたあかもくをきざみ、混ぜ込まれています。東浦町でとれた大根も入っています。

今月の愛知産は・・・

きゅうり、ブロッコリー、デンゲンサイ、カリフラワー、にんじん、キャベツ、さいとも、にんにく、こまつな、だいこん、みかん、れんこん、さつまいも

**和食の魅力とは？**

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけでなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的習慣を意味しています。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしていだければと思います。

**和食の4つの特徴**

- 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 正月などの年中行事との密接な関わり