





令和3年

11月の給食だより



高浜市立港小学校
高浜南部幼稚園

献立名	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	エネルギー (kcal)	
	ち・に・く・ほねになる たべもの	ねつやちからのもとに なるたべもの	からだのちようしを ととのえるたべもの		
1月	ごはん ぎゅうにゅう きのこのブラウンシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	ごはん あぶら さとう	666	
	さつまいもコロッケ		さつまいも パンこ さとう こもぎこ あぶら		
	フレンチサラダ	ハム かんてん	フレンチドレッシング マヨネーズ		キャベツ きゅうり とうもろこし
2火	ごはん ぎゅうにゅう おつゆふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ あかみそ	ごはん ふ	577	
	こんさいりひらつくね	とりにく	パンこ さとう		
	ツナピーマン	まぐろ	ごま あぶら ごまあぶら		たまねぎ だいこん にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ れんこん にんじん ごぼう
	ひとくちチーズ	チーズ			ピーマン キャベツ
4木	こがたロールパン ぎゅうにゅう ソースやきそば	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおさこ かつおぶし	こがたロールパン ちゅうかめん あぶら	615	
	やきウインナー(2ほん)	ウインナー			キャベツ にんじん たまねぎ もやし しょうが
	あんりんフルーツミックス	あんりんどうふ			もも パイナップル りんご ナタデココ
5金	ごはん ぎゅうにゅう さといものクリームスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう	ごはん さといも オリーブオイル	653	
	いかなゲット(2こ)	いか たちうお だいたず	さとう でんぶん あぶら		
	カレーソテー	ぶたひきにく	あぶら		キャベツ とうもろこし ピーマン あかピーマン
8月	ごはん ぎゅうにゅう きのこたっぷりふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら	658	
	いわしのうめに	いわし	さとう でんぶん		
	じゃがいものあおりのあえ	あおさこ	じゃがいも		たまねぎ にんじん かぶ えのきたけ しいたけ ねぎ うめ しそ
	りんごタルト	とうにゅう	こめこ さとう でんぶん あぶら		りんご
9火	むぎごはん ぎゅうにゅう さんしょくビビンバ	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん さとう ごまあぶら	579	
	かんこくふうわかめスープ	わかめ	ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら		
	かいせんチヂミ	いか たこ	こもぎこ あぶら ごまあぶら こめこ さとう		ほうれんそう きりぼしだいこん ぜんまい とうもろこし にんにく にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ キャベツ にんにく いら
10水	「まごわやさしい」 献立 ～食べて健康な体をつくろう～				
	ごはん ぎゅうにゅう げんまいだんごとしゅんやさいのうまに	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん げんまいだんご じゃがいも さとう あぶら	651	
	たらのでんぶら	たら	こもぎこ でんぶん あぶら		
かいそうともやしのヘルシーサラダ	かんてん わかめ こんぶ くきわかめ あかすぎのり あかまふのり しろふのり	しおドレッシング	たまねぎ にんじん ごぼう ぶなしめじ さやいんげん もやし きゅうり		
11木	レーズンロールパン ぎゅうにゅう サイコロスープ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	レーズンロールパン じゃがいも あぶら	680	
	ほしがたハンバーグ	とりにく ぶたにく	さとう でんぶん		
	オーロラサラダ	まぐろ	サウザンアイランドドレッシング マヨネーズ		かぶ たまねぎ にんじん パセリ たまねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし
12金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとはくさいのチゲスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なるたまき あわせみそ	ごはん あぶら	674	
	えびしゅうまい(2こ)	えび たら	パンこ こもぎこ		
	だいがくいも		さつまいも はちみつ さとう あぶら		だいこん はくさい しろねぎ えのきたけ いら たまねぎ
15月	ごはん ぎゅうにゅう はっちょうみそマーボー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいたず とうふ はっちょうみそ あかみそ	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	673	
	たこがたたこやき	たこ	こもぎこ さとう あぶら		
	パンサンデー		ピーマン さとう ごまあぶら		たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが ねぎ キャベツ ねぎ しょうが もやし にんじん トウモロコシ
16火	ごはん ぎゅうにゅう あきいろポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも あぶら	603	
	ハムステーキ	ぶたにく とりにく			かぶ にんじん たまねぎ れんこん ほうれんそう
	イタリアンソテー	いか	オリーブオイル さとう		ピーマン キャベツ たもぎたけ にんにく

献立名	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	1献立 (kcal)	
	みんなのちやく ほねになるたべもの	ねつやちからのもとな るたべもの	からだのちようしを ととのえるたべもの		
「かみかみ」 献立 ～よくかんで食べよう～					
17 水	ごはん ぎゅうにゅう こんさいのいなかじり	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	ごはん こんにゃく	621	
	いかフライのレモンじょうゆ	いか	パンこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら		
	くわわかめのかみかみあえ	くわわかめ ちくわ	ごまあぶら		もやし トウモロコシ
18 木	こめこパン ぎゅうにゅう ポテトスープ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	こめこパン じゃがいも さつまいも あぶら	604	
	てりやきチキン	とりにく	さとう		
	りっちゃんのげんきサラダ	ハム しおこんぶ かつおぶし	さとう オリーブオイル		きゅうり キャベツ ミコトマ にんじん とうもろこし
 毎月19日は 『食育の日』 					
 あいちを食べる学校給食の日 テーマ『地産地消で旬を味わう学校給食の日』 					
19 金	ごはん ぎゅうにゅう あいちのめぐみカレー	ぎゅうにゅう ぶたにく はちょうみそ とうにゅう	ごはん じゃがいも あぶら	677	
	うずらたまごのスコッチエッグ	ぶたにく うずらたまご	あぶら さとう		
	にんじんのいろどりサラダ	だいず	コーンクリームドレッシング		にんじん きゅうり れんこん
	ひとくちみかんゼリー		さとう		みかんかじゅう
22 月	ごはん ぎゅうにゅう ごもくちゅうかスープ	ぎゅうにゅう えび なるたまき とうふ	ごはん あぶら ごまあぶら	611	
	はるまき	ぶたにく	こむぎこ はるさめ こめこ さとう あぶら		
	パンパンジーサラダ	とりにく	パンパンジードレッシング		もやし にんじん えだまめ
24 水	コーンピラフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	きんめげんまいごはん オリーブオイル	630	
	トマトスープ	ベーコン ひよこまめ	アルファベットマカロニ さとう		
	アンサンブルエッグ	たまご チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	じゃがいも オリーブオイル でんぶん さとう じゃがいも		とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ かぼちゃ キャベツ トマト にんにく
	ココアぎゅうにゅうのもと		ココアぎゅうにゅうのもと		
25 木	みそにこみきしめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ あかみそ あわせみそ	きしめん さとう でんぶん	624	
	ちくわのいそべあげ(2ほん)	ちくわ あおさこ	こむぎこ でんぶん あぶら		
	キャベツともやしのしおこんぶあえ	しおこんぶ			キャベツ もやし
26 金	ごはん ぎゅうにゅう とりちゃんこ	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ あわせみそ とうにゅう	ごはん でんぶんめん ごまあぶら あぶら	608	
	おこのみやき		こめこ さとう あぶら		
	きりぼしだいこんのうめマヨサラダ	まぐろ	マヨネーズ		たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ しょうが ねぎ きりぼしだいこん れんこん あおじそ もやし うめ
29 月	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく あげはんぺん こうやとうふ	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	650	
	さばのうまみそに しおこうじいため	さば みそ ちくわ	さとう あぶら		
	とうもろこし えだまめ キャベツ				
30 火	ごはん ぎゅうにゅう こじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず しるみそ とうにゅう	ごはん	675	
	やさいのふわふわあげ(2こ)	とうふ とうにゅう	さとう あぶら		
	いそかあえ	とりにく のり	マヨネーズ		たまねぎ しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし
	みかん				もやし こまつな キャベツ みかん

おしらせ ☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。
☆給食のお米は、11月中旬より新米に変わる予定です。

「あいちを食べる学校給食の日」について

11月19日の給食は、年3回(6月、11月、1月)ある『あいちを食べる学校給食の日』の2回目です。当日は、『地産地消で旬を味わう学校給食の日』をテーマに、高浜市や愛知県内の市町村でとれた旬の食材を豊富に使用した献立を実施します。

『あいちのめぐみカレー』は、愛知県産のぶた肉、たまねぎ、ほうれん草、エリンギを使い、味つけに岡崎市で有名な八丁みそを入れました。

