令和3年度　11月　学校給食献立表

愛知県立古知野高等学校

日	曜	献立名	主な材料とその働き					
			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	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実
1	月	牛乳　ご飯		牛乳			ご飯	
		★イカフライ	イカフライ					油
		★さつま芋コロッケ					さつま芋コロッケ	油
		ほうれん草のサラダ		ひじき	ほうれん草　人参			マヨネーズ
		コンソメスープ	ウインナー		人参	玉葱　キャベツ　えのきたけ		
2	火	牛乳　ご飯		牛乳			ご飯	
		ポークチャップ	豚肉		人参	玉葱　しめじ　マッシュルーム		油
		ジャーマンポテト	ウインナー		いんげん	玉葱	じゃが芋	バター
		ほうれん草のかきたまスープ	豆腐　卵		ほうれん草	えのきたけ	澱粉	
4	木	牛乳		牛乳				
		切り干し大根飯	油揚げ		枝豆	切り干し大根　干ししいたけ	砂糖	油
		ねぎ塩だれ肉じゃが	豚肉		人参	玉葱　根深ねぎ	じゃが芋	ごま油
		味噌汁	豆腐　味噌	わかめ		白菜　しめじ		
5	金	牛乳　ご飯		牛乳			ご飯	
		アドボ（フィリピン料理）	鶏肉		いんげん	にんにく　生姜　玉葱　たけのこ	じゃが芋	油
		たまごとブロッコリーのサラダ	卵　魚肉ソーセージ		ブロッコリー	キャベツ		フレンチドレッシング
		★れんこんつくねスープ	★れんこんとアカモク入りつみれ		青梗菜　人参			
8	月	牛乳　ご飯		牛乳			ご飯	
		角麩のすき焼き煮	牛肉　焼き豆腐		人参	しらたき　玉葱　根深ねぎ　ごぼう	角麩　砂糖	
		もやしと水菜の昆布和え	ハム	塩昆布	水菜	もやし		ごま
		味噌汁	油揚げ　味噌	わかめ		大根		
9	火	牛乳　ご飯		牛乳			ご飯	
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			生姜　にんにく	澱粉　小麦粉	油
		カラフルきんぴら	豚肉		ピーマン　パプリカ赤　人参	ごぼう　しめじ　しらたき	砂糖	ごま　ごま油
		味噌汁	油揚げ　味噌	わかめ	人参		里芋	
10	水	牛乳		牛乳				
		さつま芋ご飯					ご飯　さつま芋	黒ごま
		★さんまみぞれ煮	さんまみぞれ煮					
		ブロッコリーとじゃこのおかか和え		しらす干し	ブロッコリー　人参			
		味噌汁	油揚げ　味噌		かぶ葉	かぶ　白菜		
		★りんごゼリー					りんごゼリー	
11	木	牛乳		牛乳				
		カレーうどん	豚肉　うずら卵		人参　葉ねぎ	玉葱　にんにく　生姜		カレールウ　油
		★けんちんしのだの含め煮	けんちんしのだ				砂糖	
		キャベツのゆかり和え				キャベツ		
12	金	牛乳　ご飯		牛乳			ご飯	
		鶏肉のバーベキュー	鶏肉			りんご　玉葱　にんにく	はちみつ	
		アメリカンサラダ			ブロッコリー	キャベツ　コーン　レモン	砂糖　ポテトチップス	油
		野菜スープ	ウインナー		かぼちゃ　人参	玉葱		
15	月	牛乳		牛乳				
		ピラフ	ウインナー		人参　ピーマン	玉葱　マッシュルーム　コーン	ご飯	バター　油
		★うずら卵のスコッチエッグ	うずら卵のスコッチエッグ					
		根菜のミルクシチュー	鶏肉	牛乳	人参　ほうれん草	かぶ　しめじ　生姜	さつま芋	油　ホワイトルウ
16	火	牛乳　ご飯		牛乳			ご飯	
		鶏肉と大根の中華風煮物	鶏肉　うずら卵		人参	生姜　大根　たけのこ	砂糖	ごま油
		竹輪と大豆もやしのナムル	竹輪		ブロッコリー　人参	大豆もやし　生姜　にんにく		ごま油
		小松菜のとろみスープ	かまぼこ		こまつな	えのきたけ	澱粉	
17	水	牛乳		牛乳				
		担々麺	牛肉　豚肉		にら　青梗菜	にんにく　もやし	中華麺	油　担々麺スープ
		★小籠包	小籠包					
		ヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん　黄桃　パイン　バナナ		
19	金	牛乳		牛乳				
		★味噌カツ丼	一口カツ　味噌		こまつな	キャベツ	砂糖	油　ごま
		切り干し大根とツナの煮物	マグロ油漬け		人参	切り干し大根		
		★しらす入りつみれ団子汁	しらす入りつみれ団子		人参　葉ねぎ	白菜		
22	月	牛乳　ご飯		牛乳			ご飯	
		豚肉ときのこのたっぷり炒め	豚肉　味噌		人参　いんげん	まいたけ　えのきたけ　エリンギ　生姜　にんにく	砂糖	油　ごま油
		豆腐サラダ	豆腐　ハム		ブロッコリー	キャベツ		すりごま
		中華スープ			人参　にら	コーン　玉葱		
24	水	牛乳　ご飯		牛乳			ご飯	
		★鯖の銀紙焼き	鯖の銀紙焼き					
		ひじきの炒め煮	竹輪　油揚げ	ひじき	人参　枝豆	たけのこ　しめじ	砂糖	油
		豚汁	豆腐　豚肉　味噌		人参　葉ねぎ	玉葱　キャベツ　ごぼう	じゃが芋	
25	木	牛乳		牛乳				
		親子丼	鶏肉　かまぼこ　卵		葉ねぎ　人参	玉葱　干ししいたけ	砂糖	
		具だくさん汁	生揚げ　味噌		葉ねぎ　人参	ごぼう　しめじ　大根	じゃが芋	
26	金	牛乳		牛乳				
		ハヤシライス	豚肉		トマト　人参	玉葱　マッシュルーム	麦ご飯	ハヤシルウ　デミグラスソース　油
		さつま芋サラダ			ほうれん草	れんこん　コーン	さつま芋	ごまドレッシング　ごま
29	月	牛乳		牛乳				
		ミックスビーンズのドライカレー	ミックスビーンズ　大豆		ピーマン　人参	玉葱　にんにく　生姜	パン粉	油
		コールスローサラダ	ハム		ほうれん草　人参	キャベツ		コールスロードレッシング
		チョコバナナ		ホイップクリーム		バナナ	コーンフレーク　チョコレートソース	
30	火	牛乳		牛乳				
		ナポリタンスパゲティー	ウインナー	チーズ	人参　ピーマン　トマト	玉葱　マッシュルーム　にんにく	スパゲティー	油
		★キャベツ入りメンチカツ	キャベツ入りメンチカツ					油
		きのこスープ	ベーコン		ほうれん草	エリンギ　しめじ　しいたけ		

・都合により献立を変更することがあります。
・献立名に★が付いている献立には加工品を使用しています。
・各料理の調味料やだし等については記載されていません。