



# 令和7年 学校給食11月分予定献立表



知多市立八幡給食センター

中学校

日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー (kcal)
			赤 体を作る		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	
4	火	白飯 牛乳		牛乳			米		775
		さばの八丁みそ煮	さば みそ			砂糖			
		ぶた肉と大根の煮物	ぶた肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく	砂糖		33.1
		りんご				りんご			
5	水	白飯 牛乳		牛乳			米		797
		竹輪の米粉磯辺揚げ 3個	ちくわ	あおのり			米粉	油	
		煮豆	とり肉 大豆		にんじん		砂糖		34.4
		さつま汁	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ	さつまいも		
6	木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		875
		肉みそかけ	ぶた肉 油揚げ さつまあげ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぶん	油	
		キャベツ入りメンチカツ	牛肉 ぶた肉			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぶん	油	35.6
		野菜としらす干しのあえもの		しらす干し	小松菜	もやし	砂糖		
7	金	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		768
		てりやきハンバーグ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	砂糖 でんぶん		
		コールスローサラダ			にんじん	コーン キャベツ		ドレッシング	28.1
		野菜のスープ煮	ウインナー		にんじん 小松菜	玉ねぎ エリンギ はくさい	じゃがいも		
10	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		861
		きのこのハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース エリンギ しめじ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	
		焼きウインナー 2個	ウインナー						31.3
		豆まめサラダ	大豆			キャベツ えだまめ きゅうり		ドレッシング	
11	火	白飯 牛乳		牛乳			米		803
		さつまいもコロッケ					さつまいも 小麦粉 パン粉	油	
		親子煮	卵 とり肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぶん		30.7
		野菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜	はくさい	砂糖		
12	水	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖		811
		ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		
		チキンハムステーキ	とり肉 ぶた肉						32.6
		さといものクリームシチュー	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	里いも 小麦粉	バター 油	
13	木	にんじんサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	763
		白飯 牛乳		牛乳			米		
		揚げ魚(たら)の甘酢あんかけ	たら				砂糖 でんぶん	油	30.5
		肉じゃが	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	玉ねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	
14	金	キャベツの赤じそあえ			しそ	キャベツ			771
		白飯 牛乳		牛乳			米		
		けんちんしののだの和風あんかけ	豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖 でんぶん		29.0
		野菜とツナのあえもの	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖		
		呉汁	大豆 豆乳 ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ			

※次のページにつづきます。

## 今月の愛知県産の食材



米



れんこん



牛乳



里いも



大豆



キャベツ



卵



大根



小松菜



パセリ



うずら卵



きゅうり



みかん

ゆっくりよくかんで  
たべましょう！



日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		たんぱく質 (g)
			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	
17	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		783
		しゅうまい 3個	ぶた肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 でんぷん		
		びびんバ	ぶた肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし	砂糖	ごま油	
		きのこ入りピリカラ汁	とり肉 豆腐		にんじん ねぎ	大根 しめじ エリンギ 白菜キムチ ねぎ	じゃがいも	ごま油	32.4
		ヨーグルト		ヨーグルト					
18	火	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		754
		たらのハーブ焼き	たら						
		ポトフ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ かぶ はくさい			33.6
		れんこんとごぼうのサラダ	ツナ			れんこん ごぼう キャベツ コーン		ノンエッグマヨネーズ	
19	水	白飯 牛乳		牛乳			米		805
		れんこんサンドフライ	とり肉			れんこん 玉ねぎ ししいたけ	小麦粉 パン粉 でんぷん	油	
		うずら卵入りみそおでん	うずら卵 さつまボール 生揚げ みそ		にんじん	大根 こんにやく	里いも 砂糖		
		小松菜のごまあえ	ツナ		小松菜	もやし	砂糖	ごま	29.3
20	木	ソフトめん 牛乳			牛乳			ソフトめん	
		和風かけ汁	とり肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	はくさい 干しいたけ ねぎ			
		大根サラダ	ツナ			大根 きゅうり コーン		ドレッシング	
		ミニきな粉揚げパン	きな粉				パン 砂糖	油	35.6
21	金	白飯 牛乳		牛乳			米		789
		さばの塩焼き	さば						
		筑前煮	とり肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう 干しいたけ こんにやく	砂糖	油	
		みかん				みかん			35.9
26	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		783
		愛知の食材入りぎょうざ 3個	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ れんこん	小麦粉 でんぷん		
		マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん	油 ごま油	
		はるさめとひじきの中華あえ		ひじき	小松菜		はるさめ 砂糖	ごま ごま油	32.1
27	木	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		791
		オムレツ	卵						
		ポークビーンズ	大豆 ぶた肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	
		フルーツポンチ				パインアップル もも			33.8
28	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		857
		さつまいも入り米粉カレーライス	ぶた肉	スキムミルク	にんじん	玉ねぎ グリンピース	さつまいも	油	
		照り焼き豆腐ハンバーグ	豆腐 とり肉			玉ねぎ しょうが	米粉パン粉 砂糖 でんぷん じゃがいも	大豆油	
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング	33.8

※都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。

## 実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

日に日に秋が深まってきました。秋はお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎え、各地で収穫を祝うお祭りが開催されます。また、11月23日は「勤労感謝の日」として国民の祝日となっています。食べることは、たくさんの人々の勤労に支えられていることを忘れずに、毎日の食事を大切にいたしましょう。



11月19日(水)は  
「地元の旬を味わう学校給食の日」です！

- ★ご飯 愛知県産米100%です。
- ★牛乳 常滑市産です。
- ★れんこんサンドフライ 愛知県産のれんこんが使われています。
- ★うずら卵入りみそおでん 愛知県産のうずら卵、赤みそ、大根、里いもを使用します。
- ★小松菜のごまあえ 知多市産の小松菜を使用します。

