

令和7年
学校給食11月分予定献立表



今月の目標
好き嫌いなく何でも食べよう
東浦町学校給食センター



17回		主な材料とその働き						めだいちちゃん
日 曜	献 立 名	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		備 考 エネルギー たんぱく質
		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	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 麦		鶏肉 1,2年1個 3年～2個 698kcal 33.5g
	こめこハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	菜種油	
	スパイシーチキン	鶏肉			にんにく	でんぶん	米油	
	いんげんまめのサラダ	白いんげん豆 まぐろ		にんじん	きゅうり キャベツ		ごまドレッシング	
5 水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		612kcal 26.5g
	いわしのうめに	いわし		しそ	梅	でんぶん 砂糖		
	ひじきのいために	ちくわ	ひじき	にんじん こまつな	ごぼう れんこん	砂糖	菜種油	
	だいこんとあつあげのそぼろみそに	豚肉 生揚げ さつま揚げ みそ		にんじん	しょうが 大根 こんにゃく	砂糖		
6 木	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		626kcal 29.8g
	まぐろとレバーのあげに	まぐろ 鶏レバー				でんぶん 砂糖	米油	
	かぼちゃのごまあえ	鶏肉		かぼちゃ	枝豆	砂糖	ごま	
	のっぺいじる	豚肉 油揚げ ちくわ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ こんにゃく	さといも でんぶん		
7 金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		587kcal 24.0g
	こおりどうふのたまごとじに	卵 凍り豆腐 豚肉 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		
	きりぼしだいこんとさといものふくめに	鶏肉 さつま揚げ		にんじん	切干し大根	さといも 砂糖	菜種油	
	みかん				みかん			
10 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 麦		しゅうまい 1,2年1個 3年～2個 604kcal 28.1g
	マーボーどうふ	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぶん		
	しゅうまい	豚肉			玉ねぎ	でんぶん パン粉 小麦粉		
	かいそうサラダ	まぐろ	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	
11 火	サンドイッチバンズパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		698kcal 28.8g
	ハンバーグのケチャップソースかけ	牛肉 豚肉 鶏肉		トマト	玉ねぎ	パン粉 砂糖		
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ		卵なしマヨネーズ フレンチドレッシング	
	おからいりコーンスープ	おから	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ とうもろこし	小麦粉	バター	
	スライスチーズ		チーズ					
12 水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		641kcal 29.7g
	やささばのみぞれかけ	さば			だいこん	砂糖		
	ごもくきんぴら	豚肉		にんじん	れんこん ごぼう こんにゃく 枝豆	砂糖	ごま油 ごま	
	かきたまじる	卵 鶏肉 豆腐		にんじん こまつな	干しいたけ 玉ねぎ			
13 木	しらたまうどん ぎゅうにゅう		牛乳			うどん		668kcal 25.7g
	にくうどんのしる	豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ 白菜 ねぎ			
	れんこんとみずなのサラダ	鶏肉		みずな	れんこん キャベツ		ごまドレッシング	
	きなこあげパン	きな粉				パン 砂糖	米油	
14 金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		598kcal 24.1g
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖		
	にくじゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			
17 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 麦		626kcal 29.2g
	ビビンバ(にく・たまご)	豚肉 鶏レバー みそ 卵			にんにく しょうが	砂糖 でんぶん		
	ビビンバ(やさい)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま	
	トックいりちゅうかスープ	豚肉 豆腐		にんじん チンゲンサイ ねぎ	白菜 えのきたけ ねぎ	トック		
	アーモンドこざかな		いわし			砂糖	アーモンド	
18 火	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		660kcal 33.1g
	さけのハーブマヨネーズやき	さけ					卵なしマヨネーズ	
	あきやさいのクリームシチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ かぶ しめじ カリフラワー とうもろこし	さといも 小麦粉	バター	
	キャベツサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ		イタリアンドレッシング	
19 水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		630kcal 28.0g
	れんこんハンバーグのきのこあんかけ	豚肉 牛肉 鶏肉			れんこん 玉ねぎ えのきたけ	でんぶん 砂糖 パン粉		
	ブロッコリーとキャベツのおかかあえ	かつお節		ブロッコリー	キャベツ	砂糖		
	こんさいのごまみそしる	豚肉 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう かぶ 白菜 ねぎ	さつまいも さといも	ごま	
	みかんヨーグルト(★)		ヨーグルト		みかん	砂糖		

裏につづきます。

2025年10月から給食費は、1食あたり小学校300円、中学校350円です。保護者負担軽減のため、一部公費負担(20円)しています。



17回		主な材料とその働き						めだいちゅん	
日	曜	献立名	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		備考 エネルギー たんぱく質
			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	木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		602kcal 26.0g
		チリコンカン	大豆 白いんげん豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ セロリー にんにく	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	
		こんさいとハムのガーリックソテー	ハム		にんじん みずな	れんこん ごぼう とうもろこし にんにく		菜種油 バター	
		りんご				りんご			
21	金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		620kcal 27.2g
		さばのしおやき	さば						
		やさいとささみのあえもの	鶏肉		にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし	砂糖		
		さわにわん	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ			
26	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 麦		鶏肉 1,2年1個 3年～2個 640kcal 32.8g
		こめこカレーライス	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ エリンギ にんにく	じゃがいも 砂糖		
		とりにくのハーブやき	鶏肉						
		ブロッコリーサラダ	ハム		ブロッコリー にんじん	キャベツ		イタリアンドレッシング	
		ぶどうゼリー(★)				ぶどう	砂糖		
27	木	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		牛乳			中華めん		690kcal 25.7g
		とうにゅうみそラーメン	豚肉 豆乳 みそ		にんじん にら	玉ねぎ 白菜キムチ 白菜 えのきたけ			
		パンパンジーサラダ	鶏肉		にんじん	きゅうり キャベツ もやし		パンパンジードレッシング	
		だいがくいも					さつまいも 砂糖	菜種油 ごま	
28	金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		596kcal 23.0g
		さつまいもコロッケ					パン粉 小麦粉 砂糖 さつまいも	米油	
		やさいのツナあえ	まぐろ		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖		
		むらくもじる	鶏肉 卵 豆腐		にんじん こまつな	干しいたけ 玉ねぎ	でんぶん		

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。

★は、業者から学校へ直接配送されます。

※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」という何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」の価値が認められたということで、以下の4つがその特徴として挙げられています。21日(金)に「だしで味わう和食の日」をテーマとした献立を提供します。

「和食」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	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり
--------------------------	--------------------------	-------------------------	--------------------------

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言います



お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう



11月の給食は、特に多くの



今月の愛知産は...

キャベツ れんこん さつまいも トマト
にんにく だいこん ねぎ こまつな かぶ
チンゲンサイ はくさい きゅうり さといも
みずな パセリ みかん セロリ しょうが
ブロッコリー カリフラワー

11/19(水)愛知の秋を食べる学校給食の日

- れんこんハンバーグのきのこあんかけ
愛知県産のれんこんの歯ごたえを楽しんで下さい♪
- ブロッコリーとキャベツのおかかあえ
愛知県産のブロッコリーとキャベツをかつおぶしであえます。和風の味付けが意外に合います♪
- 根菜のごまみそ汁
愛知県産の根菜がたっぷり入っています。ごまの風味がほのかに香るコクのあるみそ汁です♪

東浦町 食育推進だより

動いて、食べて、丈夫な骨をつくらう！

骨をきたえるためのおすすめの運動

- ・なわとびなどのジャンプ運動
 - ・かけっこ・ランニング
 - ・スクワットなど自分の体重を活かした運動
- 運動後はカルシウムやビタミンD、たんぱく質を含む食事を取り入れると効果的です！

