

令和7年
学校給食11月分予定献立表



今月の目標
地産地消について知ろう
東浦町学校給食センター



17回		主な材料とその働き						おだいちゃん 備考 エネルギー たんぱく質	
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			
		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	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		鶏肉 2個 872kcal 39.2g	
	米粉ハヤシライス			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				にんにく	でんぶん	米油		
	いんげん豆のサラダ		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	ご飯	牛乳	牛乳			米		775kcal 31.7g	
	いわしの梅煮		いわし	しそ	梅	でんぶん 砂糖			
	ひじきの炒め煮		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
	大根と厚揚げのそぼろみそ煮		豚肉 生揚げ さつま揚げ みそ	にんじん	しょうが 大根 こんにやく	砂糖			
6 木	ご飯	牛乳	牛乳			米		788kcal 35.3g	
	まぐろとレバーの揚げ煮		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		
	のつべい汁		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 こんにやく	さといも でんぶん			
7 金	ご飯	牛乳	牛乳			米		741kcal 28.2g	
	凍り豆腐の卵とじ煮		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			
	切り干し大根と里芋の含め煮		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	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		しゅうまい 3個 782kcal 34.7g	
	マーボー豆腐		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			
	海藻サラダ		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	サンドイッチパンズパン	牛乳	牛乳			パン		845kcal 33.9g	
	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		
	おかから入りコンスープ		おかから	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
12 水	スライスチーズ		チーズ					816kcal 35.6g	
	ご飯	牛乳	牛乳			米			
	焼きさばのみぞれかけ		さば		だいこん	砂糖			
	五目きんぴら		豚肉	にんじん	れんこん ごぼう こんにやく 枝豆	砂糖	ごま油 ごま		
13 木	かきたま汁		卵 鶏肉 豆腐	にんじん こまつな	干しいたけ 玉ねぎ			768kcal 29.2g	
	白玉うどん	牛乳	牛乳			うどん			
	肉うどんの汁		豚肉 かまぼこ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ 白菜 ねぎ				
	れんこんと水菜のサラダ		鶏肉	みずな	れんこん キャベツ		ごまドレッシング		
14 金	きなこ揚げパン		きな粉			パン 砂糖	米油	758kcal 29.0g	
	ご飯	牛乳	牛乳			米			
	いわしのしょうが煮		いわし		しょうが	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	じゃがいも 砂糖			
17 月	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			790kcal 35.0g	
	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦			
	ビビンバ(肉・卵)		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(野菜)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま		
トック入り中華スープ		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				
18 火	アーモンド小魚		いわし			砂糖	アーモンド	816kcal 40.6g	
	ミルクロールパン	牛乳	牛乳			パン			
	さけのハーブマヨネーズ焼き		さけ				卵なしマヨネーズ		
	秋野菜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
19 水	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	764kcal 31.6g	
	ご飯	牛乳	牛乳			米			
	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			
根菜のごまみそ汁		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			
金 曜	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。





地産地消について知ろう
東浦町学校給食センター



17回		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		備 考 エネルギー たんぱく質
日 曜	献 立 名	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							
20 木	ミルクロールパン	牛乳	牛乳			パン								744kcal 31.3g
	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							
	根菜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	ご飯	牛乳	牛乳			米								799kcal 33.0g
	さばの塩焼き	さば												
	野菜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								
	沢煮わん	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	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦								鶏肉 2個 794kcal 38.7g
	米粉カレーライス	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								
	鶏肉のハーブ焼き	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	中華めん	牛乳	牛乳			中華めん								796kcal 29.5g
	豆乳みそラーメン	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							
	大学いも					さつまいも 砂糖	菜種油 ごま							
28 金	ご飯	牛乳	牛乳			米								783kcal 27.6g
	さつまいもコロッケ					パン粉 小麦粉 砂糖 さつまいも	米油							
	野菜のツナあえ	まぐろ		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖								
	むらくも汁	鶏肉 卵 豆腐		にんじん こまつな	干しいたけ 玉ねぎ	でんぶ								

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。

平均値	790kcal	33.2
基準値	820kcal	33.8g

★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「だして味わう和食の日」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
------------------	--------------------------------	------------------	------------------------------

毎月19日は「食育の日～お家でごはんの日～」

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、丈夫な骨をつくろう！

- 骨をきたえるためのおすすめ運動
 - ・ 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も取り入れると効果的です！

