令和８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



18 回		献立名	主な材料とその働き						エネルギー
			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		たんぱく質
			１群	２群	３群	４群	５群	６群	小
日	曜		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	中
2	月	むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦		621kcal
		むしどりのごまだれかけ　小２個（1,2年１個）中２個	鶏肉				砂糖 でんぷん	ごま	33.9g
		マーボーどうふ	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん		783kcal
		かいそうサラダ		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	40.2g
4	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		581kcal
		いわしのうめに	いわし		しそ	梅	砂糖		24.5g
		ひじきのいために	豚肉 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	754kcal
		かんとうに	生揚げ さつま揚げ	こんぶ	にんじん	大根 こんにゃく	さといも		30.2g
5	木	ごはん　牛乳		牛乳			米		601kcal
		さばのこうみだれかけ	さば			しょうが にんにく レモン	砂糖 でんぷん	ごま油	32.4g
		かぼちゃのごまあえ	まぐろ		かぼちゃ	枝豆	砂糖	ごま	762kcal
		こんさいのみそしる	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう 干ししいたけ ねぎ	じゃがいも		38.9g
6	金	ソフトめん　牛乳		牛乳			ソフトめん		657kcal
		トマトソース	ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	砂糖		24.3g
		えびとブロッコリーのサラダ	えび		ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		イタリアンドレッシング	847kcal
		さつまいものミルクがらめ		脱脂粉乳			さつまいも 砂糖	米油	30.8g
9	月	むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦		617kcal
		まぐろとレバーのあげに	まぐろ 鶏レバー				でんぷん 砂糖	米油	29.9g
		ごじる	豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	大根 はくさい ねぎ			779kcal
		みかん				みかん			35.5g
10	火	サンドイッチロールパン　牛乳		牛乳			パン		652kcal
		ウインナーのトマトソースかけ　小１個 中２個	ウインナー		トマト		砂糖		25.3g
		コールスローサラダ	ハム			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	816kcal
		コーンクリームスープ	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし エリンギ	小麦粉	バター 菜種油	30.9g
11	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		584kcal
		あげぎょうざ　小２個（1,2年１個）中３個	豚肉			キャベツ 玉ねぎ にんにく	小麦粉	ごま油 米油	22.7g
		はるさめのちゅうかあえ	チキンハム			キャベツ きゅうり レモン	はるさめ 砂糖	ごま油	760kcal
		はっぽうさい	豚肉 うずら卵		にんじん	玉ねぎ はくさい たけのこ 干ししいたけ しょうが	砂糖 でんぷん		27.9g
12	木	ごはん　牛乳		牛乳			米		597kcal
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖		24.2g
		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		758kcal
		キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			29.0g
13	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		583kcal
		レバーいりつくね　小２個（1,2年１個）中３個	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	砂糖 でんぷん		26.6g
		たいわんふうおからやきそば	豚肉 おから ちくわ みそ かつお節		にんじん にら	キャベツ もやし にんにく	やきそばめん 砂糖	菜種油 ごま油	755kcal
		ちゅうかたまごスープ	卵 鶏肉		ねぎ	玉ねぎ きくらげ ねぎ たけのこ とうもろこし	でんぷん		32.9g
16	月	むぎごはん　牛乳		牛乳			米 麦		591kcal
		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		25.8g
		ビビンバ（やさい）			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま	
		しるビーフン	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	はくさい 干ししいたけ	ビーフン		773kcal
		ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		32.1g

うらにつづきます。

令和８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



18 回		献立名	主な材料とその働き						エネルギー
			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		たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小
日	曜		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	中
17	火	ミルクロールパン　牛乳		牛乳			パン		643kcal
		さけのハーブマヨネーズやき	さけ					卵なしマヨネーズ	30.3g
		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　カリフラワー かぶ　しめじ　とうもろこし	さといも　小麦粉	バター	813kcal
		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	39.8g
18	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		594kcal
		ハンバーグのきのこあんかけ	鶏肉　豚肉			玉ねぎ　しいたけ えのきたけ	砂糖　でんぷん		25.6g
		きりぼしだいこんのごまずあえ	まぐろ		にんじん	切干し大根　きゅうり	砂糖	ごま	758kcal
		のっぺいじる	鶏肉　油揚げ　ちくわ		にんじん　ねぎ	干ししいたけ　こんにゃく ねぎ	さといも　でんぷん		31.2g
19	木	ごはん　牛乳		牛乳			米		600kcal
		さわらのしおこうじやき	さわら					食育の日	28.7g
		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		774kcal
		みそおでん	生揚げ　うずら卵　みそ さつま揚げ		にんじん	大根　こんにゃく	砂糖		35.6g
20	金	しらたまうどん　牛乳		牛乳			しらたまうどん		680kcal
		きつねうどんのしる	鶏肉　油揚げ　かまぼこ		にんじん　ねぎ	はくさい　えのきたけ ねぎ	でんぷん		25.0g
		れんこんとごぼうのサラダ	まぐろ	ひじき		れんこん　ごぼう キャベツ		ごまドレッシング	781kcal
		きなこあげパン	きな粉				パン　砂糖	米油	28.1g
25	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		608kcal
		わふうコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも　パン粉 小麦粉	米油	22.2g
		きりぼしだいこんのいために	豚肉　ちくわ　油揚げ		にんじん	切干し大根	砂糖	菜種油	768kcal
		むらくもじる	鶏肉　卵　豆腐		にんじん　こまつな		でんぷん		26.0g
26	木	ごはん　牛乳		牛乳			米		603kcal
		やきししゃも　小2尾（1,2年1尾） 中2尾	ししゃも						31.0g
		ひきずり	鶏肉　豆腐　かまぼこ		にんじん　ねぎ	はくさい　えのきたけ こんにゃく　ねぎ	砂糖	菜種油	759kcal
		さといものにくそぼろに	豚肉　さつま揚げ　みそ				さといも　砂糖		36.9g
27	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		579kcal
		さばのごまみそかけ	さば　みそ				砂糖　でんぷん	ごま	30.4g
		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		747kcal
		さわにわん	豚肉　豆腐　油揚げ		にんじん　ねぎ	大根　ごぼう 干ししいたけ　ねぎ			36.9g
30	月	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　麦		650kcal
		こめこカレーライス	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ　しょうが　にんにく	じゃがいも　砂糖		33.6g
		とりにくのハーブやき　小2個（1,2年1個） 中2個	鶏肉			にんにく　レモン		菜種油	824kcal
		ブロッコリーサラダ	まぐろ		ブロッコリー　にんじん	キャベツ　とうもろこし		卵なしマヨネーズ フレンチドレッシング	40.8g

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」をホームページで公開しています。
「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。

	小学校	中学校
平均値	613kcal 27.6g	778kcal 33.5g
基準値	640kcal 26.4g	820kcal 33.8g

今月の愛知産は・・・

れんこん　きゅうり　にんじん
かぶ　だいこん　にんにく
さつまいも　トマト　みかん
ブロッコリー　チンゲンサイ
ねぎ　カリフラワー

しいたけ（知多半島産）
キャベツ（知多半島産）

11/19(木)愛知の秋を味わうの日

愛知県の郷土料理を紹介します。●みそおでん●

おでんの具をみそだれにつけて食べるのが一般的ですが、給食では、具をみそや砂糖と一緒に煮込んで作ります。豆みそは、煮込むほどにコクが増します。みそおでんにはうずら卵が入っています。愛知県のうずら卵の生産量は全国第7位（農林水産省令和５年畜産物流通統計）です。



11/20(金)だしで味わう和食の日

「きつねうどんの汁」のだしは、むろあじの削り節を煮出してとります。味付けに使うしょうゆや本みりんは、こうじ菌の力を借りて作った発酵調味料です。だしのうま味や発酵の働きを利用する和食文化を大切にしていきましょう。



毎月１９日は「食育の日～お家でごはんの日」