



令和7年11月分 学校給食予定献立表

＜今月の献立テーマ＞
地元の食べ物を食べよう
東海市立学校給食センター

中学校

日曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネ ル ギ ー	
		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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小豆・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		
4	火	ご飯 牛乳		牛乳			米		796
	カレーライス	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 米粉 でんぶん	食用油		
	白身魚フリッター 2個	すけとうだら				小麦粉 でんぶん 米粉	菜種油 ラード	27.2	
	豆とブロッコリーのサラダ イタリアンドレッシング(クラス用)	大豆		ブロッコリー	キャベツ コーン	青えんどう 赤いんげん豆 ひよこ豆	イタリアン ドレッシング		
5	水	ご飯 牛乳		牛乳			米		823
	マーボー豆腐	ぶた肉 ぶたレバー とうふ 大豆ミート みそ		トマト ねぎ にんじん	玉ねぎ しょうが ねぎ にんにく	さとう でんぶん			
	ひじきとささみのごまがらめ 卵無しマヨネーズ(クラス用)	とり肉	ひじき	にんじん 小松菜		さとう	ごま たまごなしマヨネーズ	30.6	
	れんこんチップス				れんこん		菜種油		
6	木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			ミルクロールパン		810
	ハムステーキ	ハム							
	コールスローサラダ	とり肉			キャベツ コーン きゅうり	さとう	菜種油	36.8	
	シーフードチャウダー	いか えび	牛乳 生クリーム だっし粉乳	にんじん	玉ねぎ	米粉 でんぶん	食用油		
7	金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		754
	愛知のしそ入り鶏春巻	とり肉		にんじん ねぎ しそ	玉ねぎ キャベツ ねぎ しょうが	春雨 でんぶん さとう 小麦粉	大豆油 菜種油		
	ひじきと春雨のごま酢和え	ツナ	ひじき	にんじん 小松菜	コーン	春雨 さとう	ごま ごま油	23.0	
	わかめスープ	ぶた肉	わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	玉ねぎ 白菜 ねぎ	でんぶん			
10	月	わかめご飯 牛乳		牛乳 わかめ			米		781
	ショウロンボウ 2個	ぶた肉			玉ねぎ キャベツ しょうが	春雨 でんぶん 小麦粉			
	切干し大根の中華和え	ツナ		にんじん 小松菜	切干し大根 もやし	さとう	ごま ごま油	25.9	
	トマトの中華春雨スープ	とり肉		トマト にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜	春雨 でんぶん			
11	火	キャンディーチーズ 2個		チーズ					808
	黒ロールパン 牛乳		牛乳			黒ロールパン			
	米粉チキンカツのソースかけ	とり肉				米粉 さとう でんぶん 米粉パン粉	菜種油	32.3	
	野菜のポトフ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ	じゃがいも			
12	水	りんご				りんご			834
	ご飯 牛乳		牛乳			米			
	厚揚げの肉みそかけ	生あげ ぶた肉 みそ				さとう でんぶん		35.1	
	野菜のしらす和え		しらす干し	小松菜 にんじん	もやし 白菜	さとう			
13	木	凍り豆腐の卵とじ煮	とり肉 かまぼこ こおりとうふ たまご		にんじん さやいんげん	玉ねぎ しいたけ 切干し大根	さとう でんぶん		767
	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん			
	とんこつラーメン	ぶた肉 なんと		にんじん チンゲンサイ ねぎ	キャベツ もやし ねぎ			33.6	
	チヂミ	とうふ おから		にんじん にら	玉ねぎ	米粉 さとう じゃがいも でんぶん	ごま油		
14	金	野菜のナムル			小松菜 にんじん	切干し大根	さとう	ごま ごま油	773
	ごま無し乾燥小魚		かたくちいわし			さとう			
	ご飯 牛乳		牛乳			米		26.7	
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう でんぶん			
17	月	キャベツのゆかり和え			にんじん 赤しそ	キャベツ きゅうり	さとう		864
	肉じゃが	ぶた肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう			
	米粉入りロールパン 牛乳		牛乳			米粉入りロールパン		30.6	
	さつまいもコロッケ					さつまいも 小麦粉 さとう パン粉	菜種油		
18	火	野菜のマリネ	ツナ		にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	さとう	菜種油	821
	豆乳スープ	とり肉 豆乳		にんじん	玉ねぎ コーン エリンギ	白いんげん豆 米粉 じゃがいも でんぶん	食用油		
	ご飯 牛乳		牛乳			米		30.4	
	肉団子の甘酢あんかけ 6個くらい	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ しょうが	さとう でんぶん	菜種油		
19	水	生揚げの中華煮 みかん	生あげ とり肉		にんじん チンゲンサイ	きくらげ 玉ねぎ しょうが 大根 みかん	さとう でんぶん		746
	ご飯 牛乳		牛乳			米			
	えび天むすの具★ もくもく	えび				でんぶん さとう	菜種油	31.1	
	きんぴらごぼう	ぶた肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう	ごま ごま油		
20	木	かぶと小松菜のみそ汁	生あげ みそ	わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	かぶ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ			788
	手巻きのり		のり						
	《姉妹都市の日・沖縄県沖縄市》							30.7	
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦			
21	金	タコライスの具★	ぶた肉 大豆		にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく	さとう		824
	ほうれん草まんじゅう 2個	ぶた肉 とり肉		ほうれん草	キャベツ しょうが	小麦粉 でんぶん	ごま油		
	沖縄もずくスープ	とり肉 とうふ	もずく	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 ねぎ	さとう 米粉 小麦粉 でんぶん	大豆油	34.4	
	黒糖ピーンズ	大豆							
26	水	ご飯 牛乳		牛乳			米		769
	さばのみそ煮	さば みそ				さとう			
	ふきとツナのサラダ 和風ドレッシング(クラス用)	ツナ		にんじん	ふき きゅうり キャベツ		和風ドレッシング	28.1	
	豚肉と大根の煮物	ぶた肉 はんぺん 生あげ		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく しいたけ	さとう			
27	木	ご飯 牛乳		牛乳			米		845
	たれ付きつくね 3個	とり肉 とりレバー			玉ねぎ	でんぶん 米粉パン粉 さとう	菜種油		
	五目煮豆	とり肉 大豆 ちくわ		にんじん	こんにゃく えだ豆	さとう	菜種油	30.0	
	さつまいものみそ汁	油あげ とうふ みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	さつまいも			
28	金	白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		785
	五目汁	とり肉 かまぼこ 油あげ けずり節		にんじん ねぎ	白菜 ねぎ	でんぶん			
	磯香和え	ツナ	のり	小松菜 にんじん	コーン	さとう		37.2	
	きな粉揚げパン	きな粉				ロールパン さとう	菜種油		

※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、アレルギー対象食品使用献立一覧表をご確認ください。
材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

★のついたおかずは、ごはんのせてたべましょう。
★19日は、たまごのりにごはんといびてんむすのぐをのせて、
まいてたべましょう。

基準値 830
給食回数 17回

今月の愛知県産の食べ物

だいず こまつな かぶ きゅうり キャベツ えび
だいこん チンゲンサイ ねぎ れんこん しそ
のり ふき みかん ☐ は東海市産



10日(月) トマトの日
・トマトの中華春雨スープ



19日(水)
東海市もぐもぐ食育デー

～東海市と姉妹都市の献立～

20日(木) 沖縄県沖縄市
東海市は平成21年11月20日に沖縄市と姉妹都市になりました。

タコライスは、メキシコ料理の「タコス」の具をご飯にのせたもので、
沖縄の飲食店が発祥といわれています。
スープには、沖縄県産のもずくを使っています。



給食だより

令和7年 11月号
東海市立学校給食センター



和食のよさを知ろう



日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化で、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい文化です。

和食の4つの特徴

1 正月などの年中行事との密接な関わり 	2 健康的な食生活を支える栄養バランス
3 自然の美しさや季節の移ろいの表現 	4 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

「だし」の素材とうま味成分

- ◆昆布…グルタミン酸
- ◆カツオ節・煮干し…イノシン酸
- ◆干しいたけ…グアニル酸



日本人が発見した「うま味」

和食の味わいに欠かせないものが、だしの「うま味」です。明治時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミン酸を発見し、これを「うま味」と名付けました。イノシン酸やグアニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味の一つとして世界でも認められています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

まごわやさしい！ ～「まごポイント」を数えてみよう～

「まごわ(は)やさしい」は、和食づくりの合言葉で、栄養バランスが整った食事の考え方をいいます。和食の基本となる食材、下の食品群の頭文字をとった言葉です。学校給食では、ご飯を主食に、魚、豆、野菜、いも、海藻などを使用し、和食の良さを子どもに伝えたいと考えています。

「まごポイント」とは？

7つの食材が献立の中にいくつあるか数えてみましょう。ポイントが高くなるほど「和食度」が高くなり、ヘルシーで栄養バランスも整いやすい食事になります。

ま	ご	わ(は)	や	さ	し	い	合計
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
まめるい 豆類	ごまなどの しじつるい 種実類	わかめなどの かいそうるい 海藻類	やさいるい 野菜類	さかな かい 魚や貝などの ぎょかいるい 魚介類	しいたけなど のきのこ類	いも類	/7 ポイント