令和８年１１月分 学校給食予定献立表

中学校

＜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

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	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
			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	菜種油脂・種実	
2	月	ご飯 牛乳		牛乳			米		
		子持ちししゃもフライの レモンしょうゆかけ 2尾	ししゃも			レモン	でんぷん 小麦粉 さとう パン粉	菜種油	792
		小松菜とツナのおひたし	ツナ		小松菜 にんじん	切干し大根	さとう		
		沢煮椀	ぶた肉		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 しいたけ ねぎ			27.0
		さつまいもスティック					さつまいも さとう	植物油	
4	水	わかめご飯 牛乳		牛乳 わかめ			米		795
		けんちん信田のごまだれかけ	とうふ 油あげ すけとうだら	ひじき	にんじん		さとう でんぷん	ごま 植物油	
		ふきとれんこんのきんぴら	ぶた肉			れんこん ふき こんにゃく	さとう	ごま油	29.6
		玉ふ汁	とり肉 かまぼこ とうふ 油あげ		にんじん	玉ねぎ えのきたけ	ふ		
5	木	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		754
		肉ひじきご飯の具★	ぶた肉	ひじき		にんにく グリンピース	さとう		
		鶏肉のピリ辛煮	とり肉 生あげ うずらたまご		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 白菜	さとう でんぷん		29.0
		りんご				りんご			
6	金	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		757
		五目ラーメン	ぶた肉 なると		にんじん ねぎ	にんにく 白菜 きくらげ ねぎ	さとう		
		春巻き	ぶた肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん 小麦粉	菜種油 ごま油 大豆油	28.8
		切干し大根の中華和え	ツナ		小松菜	切干し大根 コーン もやし	さとう	ごま油	
9	月	ご飯 牛乳		牛乳			米		797
		さんまの銀紙焼き	さんま みそ				さとう 米粉		
		磯香和え	ツナ	のり	小松菜 にんじん	もやし コーン	さとう		36.0
		かきたま汁	とり肉 たまご かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	でんぷん		
10	火	黒ロールパン 牛乳		牛乳			黒ロールパン		784
		ウインナー	ウインナー						
		チリコンカン	大豆 ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも さとう でんぷん		34.0
		野菜スープ	とり肉		にんじん	キャベツ 大根 玉ねぎ ぶなしめじ			
11	水	ご飯 牛乳		牛乳			米		785
		しゅうまい 3個	ぶた肉 とり肉 すけとうだら			玉ねぎ	でんぷん さとう 小麦粉		
		バンサンスー	チキンハム			きゅうり もやし	春雨 さとう		32.9
		生揚げの中華煮	生あげ とり肉		にんじん 小松菜	きくらげ 玉ねぎ しょうが 大根	さとう でんぷん		
12	木	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		765
		鶏団子 2個	とり肉		ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが	でんぷん さとう		
		野菜とわかめの和え物	ツナ	わかめ	にんじん	白菜 キャベツ きゅうり			
		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		30.8
		ごま無し乾燥小魚		かたくちいわし			さとう		
13	金	ご飯 牛乳		牛乳			米		769
		れんこんサンドフライ	とり肉			れんこん 玉ねぎ しいたけ	パン粉 でんぷん 小麦粉	菜種油	
		キャベツとたくあんの和え物				キャベツ きゅうり 大根づけ	さとう		25.8
		玄米団子汁	とり肉 油あげ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう ねぎ	げん米		
16	月	ご飯 牛乳		牛乳			米		761
		ほっけの塩こうじ焼き	しまほっけ						
		五目煮豆	とり肉 大豆 ちくわ		にんじん	えだ豆 こんにゃく	さとう	菜種油	34.5
		さつまいものみそ汁	ぶた肉 油あげ とうふ みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	さつまいも		
17	火	米粉入りロールパン 牛乳		牛乳			米粉入りロールパン		799
		チキンナゲット 3個	とり肉 おから			にんにく しょうが	米粉 でんぷん	植物油 菜種油	
		ごぼうサラダ イタリアンドレッシング（クラス用）	ハム		にんじん	ごぼう キャベツ		イタリアン ドレッシング	
		かぶのクリームスープ	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん	白菜 かぶ 玉ねぎ ぶなしめじ	白いんげん豆 米粉 でんぷん	食用油	33.9
18	水	ご飯 牛乳		牛乳			米		827
		ハンバーグのおろしソースかけ	とり肉 ぶた肉			大根 玉ねぎ	さとう でんぷん じゃがいも	植物油	
		小松菜ともやしのおかか和え	けずり節		小松菜	もやし コーン	さとう		
		凍り豆腐の卵とじ煮	ぶた肉 かまぼこ こおりどうふ 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 でんぷん		34.2
19	木	ご飯 牛乳		牛乳			米		749
		さばの八丁みそ煮	さば みそ				さとう		
		れんこんのゆかり和え	ツナ		赤しそ	キャベツ れんこん			
		豆腐のすまし汁	かまぼこ 油あげ とうふ		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ			28.6
		ういろう					米粉 さとう でんぷん		
20	金	≪姉妹都市の日・沖縄県沖縄市≫							806
		ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
		沖縄そば風汁	ぶた肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ ねぎ	さとう		
		えびフリッター 2個	えび				小麦粉 でんぷん	菜種油	36.1
		野菜チャンプル	ベーコン 焼きどうふ けずり節		小松菜 にんじん	キャベツ		菜種油	
25	水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		799
		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 でんぷん	食用油	
		ツナと根菜のサラダ ごまドレッシング（クラス用）	ツナ			れんこん ごぼう キャベツ		ごまドレッシング	26.6
		ヨーグルト		ヨーグルト					
26	木	ご飯 牛乳		牛乳			米		804
		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 にんにく ねぎ	さとう でんぷん		
		ひじきと春雨の中華和え	ツナ	ひじき	にんじん 小松菜	コーン	春雨 さとう	ごま油	30.8
		みかん				みかん			
27	金	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			ミルクロールパン		765
		鶏肉のバーベキューソースかけ	とり肉			玉ねぎ りんご にんにく	さとう でんぷん		
		野菜ソテー	ぶた肉		ピーマン	キャベツ もやし			35.4
		ポトフ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ ぶなしめじ 白菜	じゃがいも		

30	月	ご飯　牛乳		牛乳			米		793
		まぐろと大豆の甘辛煮	まぐろ　大豆			えだ豆	でんぷん　さとう　米粉	菜種油	
		切干し大根の甘酢和え	とり肉		にんじん	切干し大根　もやし	さとう		32.7
		なめこ汁	ぶた肉　とうふ　油あげ　みそ	わかめ	にんじん　ねぎ	玉ねぎ　なめこ　ねぎ			

※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。　　材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

基準値	830
	34.2

★のついたおかずは、ごはんにのせてたべましょう。

給食回数 18回

今月の愛知県産の食べ

こまつな　かぶ　きゅうり　キャベツ　だいこん
ねぎ　ふき　チンゲンサイ　れんこん　みかん
げんまい　［　］　は東海市産



10日（火）
トマトの日
チリコンカン



19日（木）
東海市
もぐもぐ
食育デー

～東海市と姉妹都市の献立～
20日（金）　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。
「沖縄そば風汁」は、初めてのメニューです。お楽しみに！



給食だより

令和8年　11月号
東海市立学校給食センター



11月は、実りの季節です。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆や里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えます。

私たちが毎日食べている食事は、多くの人の努力によって届けられています。また、自然の恵みや食べ物そのものの命も、私たちの体を支えてくれています。食べ物や食事に関わる人々への感謝の気持ちを大切にして、食事をしましょう。

感謝して食べよう

食事を支える人たち


食べ物の命


生産者の人


食べ物を運ぶ人


食品の加工や
販売に関わる人

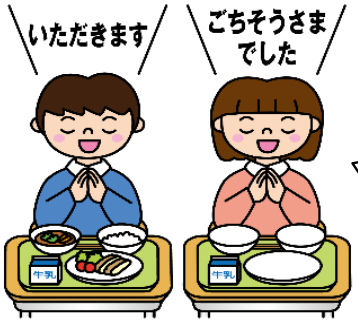

料理を作る人

あいさつで感謝を伝えよう

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさまでした」の挨拶をする習慣があります。挨拶をきちんとすることは、感謝を伝えることにもつながります。食事に欠かせない挨拶にはどんな意味が込められているのかを紹介します。

いただきます

「いただく（頂く/戴く）」は、頭にのせるという意味があります。身分の高い人から物をもらうときに、頭上にかかげて敬意を表すという動作にちなんだ言葉です。自然の恵みや生き物の命、食事に関わる人々への感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しています。この食事ができるまでに関わった人々への感謝の気持ちが込められています。