

# 令和８年１１月分 学校給食予定献立表

小学校

**＜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 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | |
| | | こもちししゃもフライの<br>レモンしょうゆかけ | ししゃも | | | レモン | でんぷん 小麦粉<br>さとう パン粉 | 菜種油 | 599 |
| | | こまつなとツナのおひたし | ツナ | | 小松菜 にんじん | 切干し大根 | さとう | | |
| | | さわにわん | ぶた肉 | | にんじん ねぎ | ごぼう 大根 しいたけ ねぎ | | | 21.2 |
| | | さつまいもスティック | | | | | さつまいも さとう | 植物油 | |
| 4 | 水 | わかめごはん 牛乳 | | 牛乳 わかめ | | | 米 | | 637 |
| | | けんちんしのだのごまだれかけ | 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 | 25.1 |
| | | たまふじる | 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 | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 麦 | | 603 |
| | | にくひじきごはんのぐ★ | ぶた肉 | ひじき | | にんにく グリンピース | さとう | | |
| | | とりにくのピリからに | 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 | | 24.4 |
| | | りんご | | | | りんご | | | |
| 6 | 金 | ちゅうかめん 牛乳 | | 牛乳 | | | 中華めん | | 678 |
| | | ごもくラーメン | 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 | | |
| | | はるまき | 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 | 25.5 |
| | | きりぼしだいこんのちゅうかあえ | ツナ | | 小松菜 | 切干し大根 コーン もやし | さとう | ごま油 | |
| 9 | 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 639 |
| | | さんまのぎんがみやき | さんま みそ | | | | さとう 米粉 | | |
| | | いそかあえ | ツナ | のり | 小松菜 にんじん | もやし コーン | さとう | | 30.3 |
| | | かきたまじる | 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 | くろロールパン 牛乳 | | 牛乳 | | | 黒ロールパン | | 628 |
| | | 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 | | 26.9 |
| | | やさいスープ | とり肉 | | にんじん | キャベツ 大根 玉ねぎ ぶなしめじ | | | |
| 11 | 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 616 |
| | | しゅうまい 2こ | 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 | | 26.7 |
| | | なまあげのちゅうかに | 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 | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 麦 | | 592 |
| | | とりだんご | とり肉 | | ねぎ | 玉ねぎ ねぎ しょうが | でんぷん さとう | | |
| | | やさいとわかめのあえもの | ツナ | わかめ | にんじん | 白菜 キャベツ きゅうり | | | |
| | | にくじゃが | 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 | | 24.6 |
| | | ごまなしかんそうこざかな | | かたくちいわし | | | さとう | | |
| 13 | 金 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 595 |
| | | 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あえもの | | | | キャベツ きゅうり 大根づけ | さとう | | 21.2 |
| | | げんまいだんごじる | 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 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 608 |
| | | ほっけのしおこうじやき | しまほっけ | | | | | | |
| | | ごもくにまめ | 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 | 28.6 |
| | | さつまいものみそしる | 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 | こめこいりロールパン 牛乳 | | 牛乳 | | | 米粉入りロールパン | | 629 |
| | | チキンナゲット 2こ | 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<br>イタリアンドレッシング（クラスよう） | ハム | | にんじん | ごぼう キャベツ | | イタリアン<br>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 | 26.9 |
| 18 | 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 663 |
| | | 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 | |
| | | こまつなともやしのおかかあえ | けずり節 | | 小松菜 | もやし コーン | さとう | | |
| | | こおりどうふのたまごとじに | ぶた肉 かまぼこ<br>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<br>切干し大根 | さとう<br>でんぷん | | 28.7 |
| 19 | 木 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 602 |
| | | さばのはっちょうみそに | さば みそ | | | | さとう | | |
| | | れんこんのゆかりあえ | ツナ | | 赤しそ | キャベツ れんこん | | | |
| | | とうふのすましじる | 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 | | | 24.0 |
| | | ういろう | | | | | 米粉 さとう でんぷん | | |
| 20 | 金 | ≪しまいとしのひ・おきなわけんおきなわし≫ | | | | | | | 616 |
| | | ソフトめん 牛乳 | | 牛乳 | | | ソフトめん | | |
| | | おきなわそばふうじる | 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 | えび | | | | 小麦粉 でんぷん | 菜種油 | 28.0 |
| | | やさいチャンプル | 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 | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 麦 | | 655 |
| | | 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 | |
| | | ツナとこんさいのサラダ<br>ごまドレッシング（クラスよう） | ツナ | | | れんこん ごぼう<br>キャベツ | | ごまドレッシング | 22.6 |
| | | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | |
| 26 | 木 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 650 |
| | | マーボーどうふ | ぶた肉 ぶたレバー とうふ<br>大豆ミート みそ | | トマト ねぎ にんじん | 玉ねぎ しょうが<br>にんにく ねぎ | さとう でんぷん | | |
| | | ひじきとはるさめのちゅうかあえ | ツナ | ひじき | にんじん 小松菜 | コーン | 春雨 さとう | ごま油 | 26.1 |
| | | 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 | | 624 |
| | | とりにく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 | | |
| | | やさいソテー | ぶた肉 | | ピーマン | キャベツ もやし | | | 29.2 |
| | | 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 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 639 |
| | | まぐろとだいずのあまからに | まぐろ　大豆 | | | えだ豆 | でんぷん　さとう　米粉 | 菜種油 | |
| | | きりぼしだいこんのあまずあえ | とり肉 | | にんじん | 切干し大根　もやし | さとう | | 27.6 |
| | | なめこじる | 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 | 650 |
|---|---|
| | 26.8 |

★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

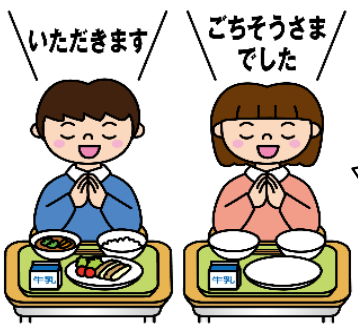

料理を作る人

## 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。