令和8年　11月　献立表

新城市作手学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料とその働き【赤】主に体をつくる 1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	【赤】主に体をつくる 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	【緑】主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	【緑】主に体の調子を整える 4群 その他の野菜 果物・きのこ	【黄】主にエネルギーのもとになる 5群 米・パン・めん いも・砂糖	【黄】主にエネルギーのもとになる 6群 油脂・種実	小学校 エネルギー	小学校 たんぱく質 脂質	中学校 エネルギー	中学校 たんぱく質 脂質
2	月	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		621 kcal		774 kcal	
		あじフライ	あじ				パン粉　小麦粉	油	24.1 g		28.6 g	
		切干し大根の焼きそば風	豚肉	あおのり	にんじん　ピーマン	切干し大根　もやし		油	19.2 g		21.8 g	
		れんこんのみそ汁	生揚げ　みそ		にんじん　小松菜	大根　れんこん　えのきたけ						
4	水	くろロールパン　牛乳		牛乳			パン　黒砂糖		653 kcal		796 kcal	
		実りの秋のクリームシチュー	鶏肉　豆乳	牛乳	にんじん　ブロッコリー	れんこん　しめじ　コーン	さつまいも　米粉のホワイトルウ	油	25.2 g		29.9 g	
		フルーツサラダ				キャベツ　きゅうり　甘夏みかん　パイン			18.9 g		22.0 g	
5	木	ガパオライス風　牛乳	鶏肉　豚肉　大豆ミート 油揚げ	牛乳	にんじん　ピーマン 赤ピーマン　バジル	たまねぎ　黄ピーマン	ごはん　砂糖	ごま油	660 kcal		854 kcal	
		鶏だんごスープ	鶏肉		チンゲンサイ	たまねぎ　コーン　ごぼう　えのきたけ	でんぷん　春雨		29.2 g		37.1 g	
		【中学校のみ】キャンディチーズ		チーズ					22.0 g		27.7 g	
6	金	**いい歯の日　🦷　よく噛んで食べよう**										
		野菜たっぷりうどん	豚肉　油揚げ　かまぼこ		にんじん　ほうれん草	たまねぎ　白菜　たけのこ　しいたけ	白玉うどん		684 kcal		799 kcal	
		牛乳		牛乳					31.7 g		36.7 g	
		ごぼうと大豆の揚げ煮	大豆			ごぼう	でんぷん　砂糖	油　ごま	29.2 g		33.4 g	
9	月	肉みそひじき丼	豚肉　油揚げ　みそ	ひじき	にんじん	たまねぎ　しょうが	ごはん　砂糖　でんぷん	ごま油	602 kcal		748 kcal	
		牛乳		牛乳					24.2 g		28.5 g	
		けんちん汁	生揚げ		にんじん　小松菜	大根　しめじ　ごぼう　こんにゃく		ごま油	21.4 g		24.4 g	
10	火	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		601 kcal		755 kcal	
		にじますのゆかり揚げ	にじます		赤しそ		でんぷん	油	23.6 g		28.7 g	
		白菜のごまじょうゆあえ			ほうれん草	白菜　コーン	砂糖	ごま	18.7 g		21.2 g	
		豆乳みそ汁	豆腐　油揚げ　豆乳　みそ		にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　えのきたけ	じゃがいも					
11	水	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		665 kcal		847 kcal	
		揚げしゅうまい	豚肉　大豆			たまねぎ　しょうが	砂糖　でんぷん　小麦粉	油　ごま油	23.9 g		29.1 g	
		もやしのサラダ	ハム			もやし　きゅうり	砂糖	ごま油　ごま	25.0 g		29.2 g	
		うずら卵と大根の中華煮	生揚げ　うずら卵		にんじん	大根　しいたけ　枝豆　しょうが	砂糖　でんぷん	ごま油　油				
12	木	秋の香りごはん　牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	しいたけ	ごはん　砂糖	栗　油	656 kcal		810 kcal	
		こまツナあえ	ツナ		小松菜	もやし　切干し大根	砂糖		24.6 g		29.1 g	
		豚汁	豚肉　豆腐　油揚げ　みそ		にんじん　葉ねぎ	大根　こんにゃく			21.9 g		24.9 g	
		ぶどうゼリー				ぶどう果汁	砂糖					
13	金	五目きしめん　牛乳	鶏肉　油揚げ　かまぼこ 凍り豆腐	牛乳	にんじん　小松菜	大根　白ねぎ	きしめん　でんぷん		686 kcal		789 kcal	
		のりまる	鶏肉	小魚　あおのり	葉ねぎ	枝豆　ごぼう　たまねぎ　しょうが	八名丸さといも　でんぷん	油	31.3 g		36.1 g	
		みかん				みかん			24.6 g		27.8 g	
16	月	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		665 kcal		773 kcal	
		とり天 甘酢だれかけ	鶏肉				天ぷら粉　でんぷん　砂糖	油	25.2 g		28.9 g	
		パリポリ漬け				キャベツ　切干し大根　大根漬		ごま油　ごま	24.8 g		28.2 g	
		白菜となめこのみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ		にんじん	白菜　なめこ　こんにゃく　白ねぎ						
17	火	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		613 kcal		765 kcal	
		さんまの銀紙焼き	さんま　みそ				砂糖　米粉		28.1 g		33.4 g	
		じゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん　ピーマン		じゃがいも　砂糖	ごま油　ごま	18.5 g		20.7 g	
		かぶのすまし汁	豆腐　かまぼこ		ほうれん草	かぶ　えのきたけ　白ねぎ						
18	水	あいちの米粉パン　牛乳		牛乳			パン		611 kcal		754 kcal	
		野菜とベンネのソテー	豚肉		小松菜	キャベツ　たまねぎ　しめじ　コーン　にんにく	ベンネ	オリーブ油	25.7 g		31.1 g	
		ささみサラダ	ささみ		にんじん　ほうれん草	きゅうり		塩ドレッシング	25.0 g		29.4 g	
19	木	**新城の秋を味わう学校給食の日（地産地消の日）　＊ 八名丸さといも ＊**										
		ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		668 kcal		832 kcal	
		八名丸と鶏肉のごまみそがらめ	鶏肉　みそ				八名丸さといも　でんぷん　砂糖	油　ごま	25.8 g		30.5 g	
		ほうれん草のおひたし			ほうれん草				24.4 g		27.9 g	
		根菜汁	豚肉　油揚げ		にんじん　葉ねぎ	大根　れんこん　ごぼう　しいたけ						
20	金	塩ラーメン	豚肉　かまぼこ		にんじん　小松菜	キャベツ　たまねぎ　コーン　きくらげ	ラーメン	ごま油	684 kcal		796 kcal	
		牛乳		牛乳					26.4 g		30.1 g	
		さつまいもドーナツ	豆腐　おから　豆乳				小麦粉　米粉　さつまいも　砂糖	油	18.7 g		20.8 g	
24	火	**和食の日　～まごわやさしい～**										
		ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		652 kcal		811 kcal	
		さばの照り焼き	さば						25.5 g		30.1 g	
		ごまあえ			ほうれん草　にんじん	もやし	砂糖	ごま	25.1 g		29.0 g	
		わかめのみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ	わかめ	にんじん　葉ねぎ	えのきたけ	じゃがいも					
25	水	**図書献立（📖 ノラネコぐんだん カレーライス より）**										
		ノラネコぐんだんのえびカレーライス	鶏肉　えび		にんじん	たまねぎ　しめじ　枝豆	ごはん　じゃがいも 米粉のカレールウ	油	639 kcal		794 kcal	
		牛乳		牛乳					24.8 g		29.2 g	
		りんごゼリーよせ	豆乳			りんご果汁　もも　パイン　ナタデココ	砂糖		12.9 g		14.1 g	
26	木	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		611 kcal		765 kcal	
		豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん　ピーマン	しょうが　たまねぎ　切干し大根　キャベツ	砂糖	油　ごま	26.7 g		31.3 g	
		いももち汁	油揚げ		小松菜	白菜　ごぼう　こんにゃく　しいたけ	じゃがいも　でんぷん		17.6 g		19.8 g	
30	月	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		670 kcal		836 kcal	
		ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	でんぷん　米粉　砂糖	油	25.6 g		30.2 g	
		小松菜と塩昆布のナムル		塩昆布	小松菜	もやし　切干し大根		ごま油　ごま	22.7 g		26.0 g	
		トックスープ	豚肉			えのきたけ　キャベツ　コーン　白ねぎ	トック					

11月24日（火）は、和食の日

日本の食文化にとって重要な和食文化について、毎年、一人ひとりが認識を深め、大切さを再認識するきっかけの日となっていくようにと願いを込め、「和食の日」と制定されています。健康的な食事をするための和食の合言葉を、食材の頭文字をとって「まごわやさしい」といいます。

ま：豆類（油揚げ）　ご：種実類（ごま）　わ：海藻類（わかめ）
や：野菜　さ：魚介類（にじます）　し：きのこ類（えのきたけ）　い：いも類（じゃがいも）

○調味料等記載のないものもあります
○都合により献立が変更になることがあります