



2025年11月分 学校給食献立予定表



働く人に感謝して食べよう

日 期	曜 日	献立名	赤：主に体の組織をつくる		みどり：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校	中学校
			1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミン）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	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	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
4	火	ご飯					【こめ】		762	937
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆とり肉の揚げてり	とりにく			しょうが	でんぷん・こめこ さとう	あぶら	29.1	33.9
		だいこんのそぼろ煮	ぶたにく・あつあげ		にんじん・さやいんげん	だいこん・しょうが	さとう	あぶら		
		◎れんこんのごまドレ和え	まぐろフレーク			【れんこん】・きゅうり		ドレッシング		
5	水	ご飯					【こめ】		617	762
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		さばの塩焼き	さば					あぶら	30.6	35.7
		ごぼうの甘辛いいため	とりにく		にんじん・さやいんげん	ごぼう	さとう	ごまあぶら あぶら		
		沢煮わん	ぶたにく・あぶらあげ		にんじん	こんにゃく・だいこん・ねぎ				
6	木	麦ご飯					【こめ】・おおむぎ		638	782
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ビビンバの具	ぶたにく		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら		
		◎ビビンバの野菜			ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら		
		キムチスープ	ウインナー・【とうふ】		チンゲンサイ・にんじん	はくさい・パプリカ・にんにく ねぎ	でんぷん	あぶら	23.4	27.6
		セレクトデザート								
		＊青りんごゼリー		かんてん		りんご	みずあめ・さとう			
7	金	＊豆乳だいふく	とうにゅう				さとう・でんぷん もちこ・しょうしんこ みずあめ	あぶら	660	750
		白玉うどん					【しらたまうどん】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		五目うどん（汁）	とりにく・かまぼこ		にんじん・こまつな	はくさい		あぶら		
		☆野菜かき揚げ			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	こむぎこ	あぶら	25.2	28.3
		◎ひじきのごまマヨ風味和え	ハム	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	マヨネーズ ふうちょうみ りょう・ごま		
		小魚		かたくちいわし			さとう			
10	月	ご飯					【こめ】		615	759
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ぶた丼の具	ぶたにく		こまつな・にんじん	しょうが・たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら	25.9	30.7
		◎だいずもやしのシャキシャキ和え	ささみフレーク		みずな	だいずもやし		ドレッシング		
		具汁	だいずペースト・【だいず】 【とうふ】・ミックスみそ		にんじん	だいこん・ねぎ・しょうが	さといも			
11	火	＊かき				かき			621	779
		ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆あじフライ	あじ・だいすこ				こむぎこ・さとう でんぷん	あぶら		
		◎はくさいのこんぶ和え		こんぶ		はくさい		ごまあぶら	25.1	29.5
12	水	ちゃんこ汁	やきどうふ		にんじん	だいこん・しらたき・キャベツ				
		〈とり団子〉	とりにく			たまねぎ	でんぷん・さとう			
		味付けのり		【のり】			さとう		621	770
		ご飯					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
13	木	☆春巻	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら	21.3	25.3
		◎パンパンジー	ささみフレーク			きゅうり		ドレッシング		
		豆腐の中華スープ	ぶたにく・【とうふ】		にんじん	えのきだけ・もやし・ねぎ		あぶら		
		ココアパウダー					さとう		709	855
		サンドイッチパンズパン					サンドイッチパンズパン			
14	金	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		照り焼きチキンバーガーの具								
		照り焼きチキン	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	32.5	37.9
		キャベツソテー				キャベツ		あぶら		
		かぼちゃの豆乳シチュー	ベーコン・とうにゅう		かぼちゃ・にんじん ブロッコリー かぼちゃペースト	たまねぎ	さつまいも ホワイトルウ	あぶら		
14	金	ご飯					【こめ】		636	810
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ハンバーグのおろしがけ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・だいこん	でんぷん・さとう	ラード・あぶら	24.2	29.7
		高野豆腐の煮物	とりにく・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・【れんこん】	さとう	あぶら		
14	金	のっぺい汁	ぶたにく		にんじん	だいこん・ねぎ	さといも・でんぷん	ごまあぶら あぶら		

毎月19日は「食育の日」です。
食について、家族でも話合っ
てみましょう！



2025年11月分 学校給食献立予定表



はたら ひと かんしゃ して たべよう
働く人に感謝して食べよう

にち 日	よう 曜	こんだてめい 献立名	あか おも からだ そしき 赤：主に体の組織をつくる		みどり おも からだ ちようし ととの 緑：主に体の調子を整える		き おも 黄：主にエネルギーになる		小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)
			1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
17	月	ソフトめん					ソフトめん		731	861
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		肉みそソフトめん (汁)	ぶたにく・あかみそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・ねぎ	さとう・でんぶん	あぶら	27.3	31.8
		キャベツ入りつくね	とりにく・かつおぶし			キャベツ・しょうが	でんぶん・さとう	ラード あぶら		
		☆さつまいもチップス					さつまいも	あぶら		
18	火	ご飯					【こめ】		644	844
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ひきずり	とりにく・やきどうふ・かまぼこ		にんじん	こんにゃく・はくさい・ねぎ	さとう	あぶら	28.0	35.0
		☆いわしフライ (小2・中3)	いわし			しょうが	みずあめ・さとう じゃがいも・でんぶん げんまいこ・こめこ	あぶら		
		◎ブロッコリーのおかか和え	かつおぶし		ブロッコリー		さとう			
19	水	ご飯					【こめ】		642	785
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		◆梅味ぶたこまだいこん	【ぶたにく】・きなこ		【にんじん】	【だいこん】・たまねぎ ズッキーニ・【なす】・しめじ うめ	さとう・はちみつ でんぶん	あぶら・ごま	27.5	31.9
		◎きゅうりのツナ和え	まぐろフレーク			きゅうり	さとう			
		かきたま汁	【たまご】・とりにく かまぼこ		【にんじん】・【みつば】	えのきだけ・ほししいたけ	でんぶん	あぶら		
20	木	*ヨーグルト		ヨーグルト						
		ご飯					【こめ】		634	832
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ハ宝菜	ぶたにく・いか・えび		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・たけのこ	でんぶん・さとう	あぶら	26.0	31.5
		☆揚げギョーザ (小2・中3)	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぶん・さとう こむぎこ	ラード ごまあぶら あぶら		
25	火	◎パンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら		
		わかめご飯		わかめ			【こめ】		599	787
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		肉団子 (小2・中3)	とりにく・ぶたにく			たまねぎ・しょうが	パンこ・さとう	ラード ごまあぶら あぶら	22.8	28.5
		◎塩だれサラダ	まぐろフレーク		こまつな	キャベツ・とうもろこし		ドレッシング		
26	水	けんちん汁	【とうふ】		にんじん	ごぼう・だいこん・こんにゃく ねぎ		ごまあぶら		
		ご飯					【こめ】		660	809
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆たらのおかか揚げ	たら・かつおぶし				でんぶん・さとう	あぶら	34.2	39.7
		◎いんげんのごま和え			さやいんげん		さとう	ごま		
27	木	ぶた汁	ぶたにく・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ	わかめ	にんじん	ほししいたけ・だいこん・ねぎ	さといも	あぶら		
		*納豆	なっとう							
		黒ロールパン					くろロールパン		627	807
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆チキンナゲット (小2・中3)	とりにく			にんにく	パンこ・こむぎこ	ラード あぶら	21.2	26.8
28	金	みかんゼリー和え				もも・パインアップル ナタデココ				
		〈みかんゼリー〉				【みかん】	さとう			
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん・パセリ トマト	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	あぶら		
		麦ごはん					【こめ】・おおむぎ		678	848
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも・カレールウ	あぶら	21.9	26.4
		焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう	ラード あぶら		
		◎福神漬和え			しそ	キャベツ・きゅうり 【だいこん】・うり・なす れんこん・しょうが なたまめ	さとう			

○ * 印の青りんごゼリー、豆乳だいふく、かき、ヨーグルト、納豆の空容器、種、スプーンなどは業者が回収します。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)

○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

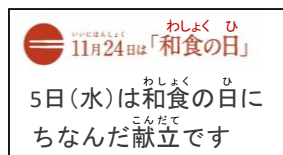
○ ◆印は西成中学校の生徒が考えた献立です。

○ 19日は「愛知を食べる学校給食の日」です。

○ 4日、5日、6日、10日、14日、18日、26日は、アレルギー(えび・かに・くるみ・小麦・卵・乳)を含まない献立です。

○ すべての食材には、そば・落花生を使用していません。

○ 給食食材が高騰する中、国の交付金を活用し、栄養バランスと量を保った給食を提供するように努めています。



一宮市では、学校給食
課のウェブページに「好
評献立」を掲載していま
す。
ご家庭でも給食の味を
再現してみてください。