2026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	曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる 1群（たんぱく質） 魚 肉 卵 豆 豆製品	赤：主に体の組織をつくる 2群（カルシウム） 牛乳 乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑：主に体の調子を整える 3群（カロテン） 緑黄色野菜	緑：主に体の調子を整える 4群（ビタミン） その他の野菜 果物 きのこ	黄：主にエネルギーになる 5群（炭水化物） 米 パン めん いも 砂糖	黄：主にエネルギーになる 6群（脂質） 油脂 種実	小学校 エネルギー（kcal） たんぱく質（g）	中学校 エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
2	月	麦ご飯					≪こめ≫　おおむぎ		704	860
		牛乳		≪ぎゅうにゅう≫						
		ハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん　トマト	たまねぎ　しめじ	じゃがいも　ハヤシルウ	あぶら		
		オムレツ	たまご				さとう	あぶら	24.3	28.5
		ごぼうサラダ	ささみフレーク			ごぼう　きゅうり		ドレッシング		
		＊ヨーグルト		ヨーグルト						
4	水	ご飯　だしをあじわう日					≪こめ≫		598	756
		牛乳		≪ぎゅうにゅう≫						
		さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん	さとう　でんぷん			
		五目うの花　ほねもたべられるよ	おから　ぶたにく		にんじん　さやいんげん	ごぼう　ほししいたけ	さとう		26.1	31.0
		吉野汁	とりにく　≪とうふ≫　あぶらあげ		にんじん	≪だいこん≫　ねぎ	さといも　でんぷん			
5	木	白玉うどん					≪しらたまうどん≫		699	825
		牛乳		≪ぎゅうにゅう≫						
		カレー南蛮うどん（汁）	とりにく　かまぼこ		にんじん	たまねぎ　ねぎ	カレールウ　でんぷん	あぶら		
		さつまいもと大豆の黒糖がらめ	≪だいず≫				さつまいも　でんぷん さとう	あぶら	23.3	27.1
		こまつなのツナ和え	まぐろフレーク		こまつな　≪みずな≫	もやし	さとう			
6	金	ご飯					≪こめ≫		626	814
		牛乳		≪ぎゅうにゅう≫						
		揚げシュウマイ（小2・中3）	ぶたにく			たまねぎ　ねぎ　しょうが にんにく	でんぷん　さとう こむぎこ　みずあめ	あぶら		
		ピリ辛れんこん丼の具	とりにく		はねぎ	しょうが　≪れんこん≫　たまねぎ	さとう　でんぷん	あぶら		
		チンゲンサイと豆腐のスープ	ベーコン　≪とうふ≫		にんじん　≪チンゲンサイ≫	もやし　とうもろこし ほししいたけ	でんぷん	あぶら	23.4	28.7
		コーヒーパウダー					さとう			
9	月	ご飯					≪こめ≫		602	762
		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		
		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	でんぷん　さとう	フード あぶら	27.6	34.4
		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			
10	火	サンドイッチバンズパン					≪サンドイッチバンズパン≫		675	815
		牛乳		≪ぎゅうにゅう≫						
		フィッシュバーガーの具								
		たらフライ	すけそうだら				パンこ　こむぎこ　こめこ	あぶら		
		キャベツのタルタル和え	とうにゅう		かぼちゃ	≪キャベツ≫　たまねぎ　きゅうり	さとう	あぶら		
		ベジタブルスープ	ウインナー		にんじん　ブロッコリー	たまねぎ　とうもろこし	じゃがいも	あぶら	25.1	30.1
		セレクトデザート								
		＊りんごゼリー				りんご	さとう			
		＊さつまいもとくりのタルト	とうにゅう				さつまいも　さとう　こめこ	くり　あぶら		
11	水	ご飯					≪こめ≫		650	812
		牛乳		≪ぎゅうにゅう≫						
		ひき肉納豆いため	ぶたにく　なっとう　あかみそ		にんじん　さやいんげん		さとう			
		さつまいもコロッケ					さつまいも　パンこ さとう　こむぎこ	あぶら	22.9	26.9
		豆腐と湯葉のすまし汁	≪とうふ≫　ゆば		にんじん	ぱくさい　えのきだけ ほししいたけ　ねぎ				
12	木	ソフトめん					≪ソフトめん≫		678	808
		牛乳		≪ぎゅうにゅう≫						
		ソフトめんミートソース（汁）	ぶたにく　だいず		にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく	ハヤシルウ　さとう			
		海そうサラダ	ささみフレーク	かんてん　わかめ		≪キャベツ≫		ドレッシング	27.1	31.8
		れんこんチップス				≪れんこん≫		あぶら		
13	金	ご飯　しゅんをあじわう日					≪こめ≫		698	860
		牛乳		≪ぎゅうにゅう≫						
		さばの照り焼き　ほねにきをつけてね	さば				さとう　でんぷん	あぶら		
		吹き寄せ煮	とりにく　かまぼこ こうやどうふ		にんじん　さやいんげん	≪れんこん≫　ごぼう	さといも　さとう	くり　あぶら		
		なめこのみそ汁	ぶたにく　あかみそ		にんじん	なめこ　≪だいこん≫　はくさい　ねぎ			28.5	33.4
		＊かき				かき				
16	月	ご飯					≪こめ≫		632	790
		牛乳		≪ぎゅうにゅう≫						
		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		
		キャベツとみずなの中華和え	まぐろフレーク		≪みずな≫	≪キャベツ≫	さとう	ごまあぶら		
		とり団子の中華スープ			にんじん	ぱくさい　ねぎ　もやし しょうが　ほししいたけ			22.0	25.9
		＜とり団子＞	とりにく			たまねぎ	でんぷん　さとう			

毎月19日は「食育の日」です。
食について、家族でも話し合ってみましょう！



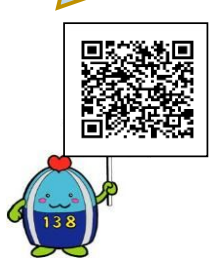
2026年11月分　学校給食献立予定表

働く人に感謝して食べよう

日	曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		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）	3群（カロテン）	4群（ビタミン）	5群（炭水化物）	6群（脂質）		
			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）
17	火	わかめご飯		わかめ			≪こめ≫		672	830
		牛乳		≪ぎゅうにゅう≫						
		◆はちみつみそチキン	とりにく　あかみそ			しょうが　にんにく	≪はちみつ≫　さとう こめこ	あぶら		
		切干しだいこんのいため煮	≪あぶらあげ≫		≪にんじん≫　さやいんげん	≪きりぼしだいこん≫	さとう	あぶら	32.0	37.2
		愛知のかきたま汁	≪たまご≫　≪とうふ≫ かまぼこ		≪にんじん≫　≪みつば≫	≪だいこん≫　はくさい ほししいたけ	でんぷん			
18	水	黒ロールパン					≪くろロールパン≫		693	866
		牛乳		≪ぎゅうにゅう≫						
		焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう	ラード あぶら		
		秋野菜のシチュー	とりにく　とうにゅう		にんじん　ブロッコリー	≪れんこん≫　≪だいこん≫　しめじ	さといも　ホワイトルウ	あぶら	25.7	31.4
		フルーツのミルクゼリー和え		ぎゅうにゅう		りんご　みかん　パインアップル　もも	さとう			
19	木	ご飯	「まごわやさしい」こんだて				≪こめ≫		603	749
		牛乳	ほねもたべられるよ	≪ぎゅうにゅう≫						
		かつおのおかか煮	かつお　かつおぶし			しょうが	さとう　でんぷん			
		ほうれんそうの白和え	とうふ		≪ほうれんそう≫　にんじん		さとう	ごま	28.4	33.9
		さつま汁	とりにく　ミックスみそ	わかめ	にんじん	はくさい　えのきたけ　ねぎ　しょうが	さつまいも			
20	金	ご飯					≪こめ≫		699	864
		牛乳		≪ぎゅうにゅう≫						
		ユーリンチー	とりにく			にんにく　しょうが　ねぎ	でんぷん　こめこ　さとう	あぶら		
		チンゲンサイの中華和え	まぐろフレーク		≪チンゲンサイ≫　にんじん		さとう	ごまあぶら	24.5	28.6
		はるさめスープ	ベーコン		にんじん　にら	はくさい　ほししいたけ　とうもろこし	はるさめ	あぶら		
24	火	ご飯	ただしい はしづかいの日				≪こめ≫		613	763
		牛乳		≪ぎゅうにゅう≫						
		みそおでん	ぶたにく　はんぺん あつあげ　あかみそ		にんじん	こんにゃく　≪だいこん≫	さといも　さとう	あぶら		
		厚焼き卵	たまご				さとう	あぶら	25.2	30.0
		いんげんのごま和え			さやいんげん		さとう	ごま		
25	水	麦ご飯					≪こめ≫　おおむぎ		671	857
		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		
		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	21.8	27.1
		福神漬和え			しそ	≪キャベツ≫　きゅうり　だいこん ≪れんこん≫　≪なす≫ しょうが　≪なたまめ≫	さとう			
26	木	ご飯					≪こめ≫		587	758
		牛乳		≪ぎゅうにゅう≫						
		ハンバーグのおろしがけ	とりにく　ぶたにく			たまねぎ　≪だいこん≫	でんぷん　さとう	あぶら		
		いろどり和え	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり　とうもろこし	さとう	ドレッシング	23.3	29.4
		いものこ汁	とりにく		にんじん	しめじ　ねぎ　こんにゃく	さといも	あぶら		
		（中）おさかなふりかけ	いわしぶし　かつおぶし	あおのり　のり	かぼちゃ		さとう　じゃがいも でんぷん　みずあめ	ごま		
30	月	ご飯					≪こめ≫		678	880
		牛乳		≪ぎゅうにゅう≫						
		マーボー豆腐	ぶたにく　だいず　とうふ あかみそ		にんじん　にら	たけのこ　しょうが　にんにく	さとう　でんぷん			
		揚げギョウザ（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	でんぷん　さとう こむぎこ	ラード　あぶら ごまあぶら	29.5	35.7
		もやしのナムル	ハム			もやし　きゅうり	さとう	ごまあぶら		

○ ＊印の空袋等は業者が回収します。
○ ≪　≫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。）
○ １７日は愛知を食べる学校給食の日です。
○ ◆印は丹陽小学校の児童が考えた応募献立です。
○ 料理名の前に（中）と記載されているものは中学校のみ実施します。
○ ４日、９日、１３日、１９日、２０日は、アレルゲン（えび・かに・小麦・卵・乳）を含まない献立です。
○ すべての食材には、くるみ・そば・落花生を使用していません。
○ 都合により、献立が変更になる場合があります。

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。



11月24日は「和食の日」

19日（木）は和食の日にちなんだ献立です。



一宮市教育委員会学校給食課 南部