



毎月19日は
「食育の日」
～お家ごはんの日～



献立予定表

(中学校)



2025年 11月分



15回

豊明市立学校給食センター

日	曜	はし	主な材料名 献立名	主な材料とその働き								
				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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実			
4	火	○	きしめん 牛乳		飲用牛乳			きしめん				
			五目あんかけきしめんの汁	ぶた肉 焼きかまぼこ		にんじん ほうれんそう	干しいたけ 白菜	でんぶ				
			いかいそベフライ	いか	青のり粉		パン粉 でんぶ	小麦粉	油			
			ごまあえ			にんじん	キャベツ もやし	さとう	白いりごま			
			★りんごタルト	豆乳 大豆粉			りんご	米粉 さとう コーンフラワー でんぶ	油			
5	水		豊明の米粉パン(小麦入り) 牛乳		飲用牛乳			豊明の米粉パン				
			白菜ときこのクリーム煮	とり肉	調理用牛乳 生クリーム		白菜 玉ねぎ しめじ マッシュルーム	小麦粉	油 バター			
			デミグラスハンバーグ	ぶた肉 とり肉			玉ねぎ	パン粉 さとう でんぶ				
			ミックスサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり 枝豆		サウザンドレッシング			
6	木	○	麦ごはん 牛乳		飲用牛乳			米 麦				
			いわし梅煮	いわし			梅	さとう でんぶ				
			里いものそぼろ煮	とり肉	さやいんげん	しょうが	里いも さとう					
			もみじあえ		にんじん	大根 きゅうり	さとう	白いりごま 油				
			プチゼリー (洋なし味)					洋なしゼリー				
7	金	○	麦ごはん 牛乳		飲用牛乳			米 麦				
			春巻	ぶた肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぶ	さとう 小麦粉	油 ごま油		
			キャベツとじゃこのあえ物		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ もやし			ごま油		
			中華風野菜スープ	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 干しいたけ しょうが			ごま油		
			さつまいもスティック 【かむかもチャレンジ】					さつまいも さとう	油			
10	月	○	小型ロールパン 牛乳		飲用牛乳			小型ロールパン				
			イタリアンスパゲッティ	ぶた肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム	スパゲッティ さとう	油			
			焼きウインナー	ウインナー								
			グリーンサラダ				枝豆 きゅうり キャベツ		イタリアンドレッシング			
11	火		麦ごはん 牛乳		飲用牛乳			米 麦				
			マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 赤みそ	にら	ねぎ しょうが にんにく	でんぶ さとう		ごま油			
			えびしゅうまい (3個)	たら えび		玉ねぎ	でんぶ	小麦粉 パン粉				
			もやしと枝豆のあえ物			もやし 枝豆	さとう	白いりごま ごま油				
12	水	○	白ごはん 牛乳 【和食の日】		飲用牛乳			米				
			三河赤どりのチキンカツ	とり肉				パン粉 小麦粉 でんぶ	油			
			切干大根の三杯酢	油揚げ		にんじん	切干大根 きゅうり 干しいたけ	さとう	白いりごま			
			しらす入りつみれ汁	とうふ たら	しらす あおさ	小松菜	ねぎ しょうが	さとう でんぶ	油			
13	木	○	麦ごはん 牛乳		飲用牛乳			米 麦				
			キムタクごはんの具	ぶた肉			白菜キムチ つぼづけ ねぎ			ごま油		
			海そうサラダ		わかめ こんぶ 茎わかめ 赤すきのり 赤まふのり 白ふのり	にんじん	キャベツ きゅうり			和風ドレッシング		
			ご汁	大豆 油揚げ 白みそ	にんじん	大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	里いも					
14	金	○	白ごはん 牛乳		飲用牛乳			米				
			さば八丁みそ煮	さば 八丁みそ			さとう					
			塩こんぶあえ			ほうれんそう	白菜 キャベツ		ごま油			
			さわにわん	ぶた肉 とうふ ゆば		にんじん みつば	ねぎ えのきたけ					
			19	水		ロールパン 牛乳		飲用牛乳			ロールパン	
						ハッシュドビーフ	牛肉			トマトピューレー	玉ねぎ マッシュルーム	さとう 小麦粉
ミニオムレツ	たまご							さとう でんぶ	油			
キャロットサラダ			にんじん	ホールコーン 枝豆	さとう	油						
20	木		麦ごはん 牛乳		飲用牛乳			米 麦				
			絹ごし豆腐のレバーミンチみそ	絹ごし豆腐 ぶた肉 ぶたレバー 赤みそ		しょうが	さとう					
			根菜のきんぴら	とり肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん こんにゃく	さとう	油			
			みかん			みかん						
21	金		えびピラフ (アルファ化米) 牛乳	むきえび	飲用牛乳	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	アルファ化米	バター 油			
			さつまいもコロッケ							油		
			コールスローサラダ				キャベツ ホールコーン きゅうり		コールスロードレッシング			
			コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ					
26	水		ロウカット玄米ごはん 牛乳		飲用牛乳			米 ロウカット玄米				
			ドライカレー	牛肉 ぶた肉 大豆		にんじん ピーマン	玉ねぎ		油			
			ふくじんだレッシング				キャベツ 福神づけ	さとう	油			
			★ヨーグルト		ヨーグルト							
27	木	○	麦ごはん 牛乳		飲用牛乳			米 麦				
			みそおでん	ぶた肉 うずら卵 はんぺん 生揚げ 赤みそ	昆布	にんじん	大根 こんにゃく	里いも さとう				
			ゆかりあえ 【豊明の秋を味わう 学校給食の日】			ゆかり粉	キャベツ きゅうり					
			柿(1/6個)				柿					
28	金		りんごパン 牛乳		飲用牛乳			りんごパン				
			ポトフ	スキンスウインナー		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも				
			れんこんサンドフライ	とり肉			れんこん 玉ねぎ 干しいたけ	パン粉 でんぶ 小麦粉	油			
			コーンサラダ				ホールコーン キャベツ きゅうり	さとう	油			

◎献立予定表は6つの食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料等は記載していません。

アレルギーについては「アレルギー対象食品使用献立一覧表(詳細な献立表)」をご確認ください。
〈献立について〉

12日…11月(い)24日(日本食)の語呂合わせにちなみ、11月24日は和食の日です。

一汁二菜、だしを使った汁物・和え物を取り入れた献立です。

27日…「豊明の秋を味わう学校給食の日」です。豊明市産の富有柿を食べます。

※19日のキャロットサラダに使用するにんじんは、農薬を減らして栽培された物を使用します。

※11月に使用する米と里いも、柿、キャベツ、ねぎの一部は豊明市内でとれた物を使用する予定です。

◆「和食の日」とは◆

平成25年12月「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され、世界から注目されています。和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。



★は、直接学校へ配送されるものです。

〈都合により献立内容が変わる場合があります。ご了承ください。〉



今月のかむかむチャレンジメニュー 7日 さつまいもスティック



さつまいもをスティック状に切って、油でカリッと揚げて甘く味付けしてあります。同じ食材でも、切り方や調理方法によってかみごたえのある食べ物に変身します。少しかたいので、よくかんで秋の味覚を味わいながら食べましょう。



☆給食に関する疑問や質問等ありましたら、お気軽に担当の場までお尋ねください。

豊明市立学校給食センター

中央調理場：電話0562-92-5730(配送校：豊明中・香掛中)

米調理場：電話0562-97-3901(配送校：栄中)