



毎月19日は
「食育の日」
～お家でごはんの日～



こんだてよていひょう

(小学校)



2026年 11月



18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	(赤) おもに体をつくるものとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのものとなる	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				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	油脂・種実
2	月	○	白ごはん 牛乳		飲用牛乳			米	
			ひじきふりかけ		ひじきふりかけ				
			石狩鍋	さけ 白みそ		にんじん	玉ねぎ 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが	じゃがいも	
			信田煮	油揚げ とり肉 ぶた肉		にんじん	玉ねぎ	でんぱん さとう	
			ごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャバツ もやし	さとう	白いりごま
4	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	
			チキンカレー	とり肉		にんじん	玉ねぎ にんにく りんごピューレ	じゃがいも カレールウ	油
			ふくじンドレッシング				キャバツ 福神づけ	さとう	油
			★ヨーグルト		ヨーグルト				
5	木		クロロールパン 牛乳		飲用牛乳			クロロールパン	
			白身魚フライ	ほき				パン粉 小麦粉 でんぱん	油
			ポテトチップスサラダ	大豆 ベーコン		にんじん	キャバツ	ポテトチップス	
			ソーセージと野菜のスープ	スキンレスウインナー		にんじん パセリ	キャバツ 玉ねぎ		
6	金	○	麦ごはん 牛乳		飲用牛乳			米 麦	
			里いものそばろ煮	とり肉		さやいんげん	しょうが	里いも さとう	
			いわし梅煮	いわし			梅	さとう でんぱん	
			もみじあえ			にんじん	大根 きゅうり	さとう	白いりごま 油
9	月	○	わかめごはん 牛乳		飲用牛乳 わかめ			米	
			メンチカツ	ぶた肉 とり肉			玉ねぎ	パン粉 でんぱん さとう 小麦粉 米粉	油
			干草あえ	油揚げ		ほうれんそう にんじん	キャバツ もやし	さとう	油
			しらす入りつみれ団子汁	とうふ たら	しらす あおさ	小松菜	ねぎ しょうが	さとう でんぱん	油
10	火	○	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 赤ずきのり 赤まふのり 白らのり	にんじん	キャバツ きゅうり		和風ドレッシング
			親子汁	とり肉 たまご		にんじん みつば	玉ねぎ	でんぱん	
11	水		サンドイッチロールパン 牛乳		飲用牛乳			サンドイッチロールパン	
			セルフドッグ(棒ハンバーグ、ゆで野菜、袋入りケチャップ)	牛肉 とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	パン粉 でんぱん さとう	
			ラビオリスープ	ベーコン ぶた肉		にんじん	キャバツ きゅうり		
				にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 パン粉 でんぱん	油		
12	木	○	中華めん 牛乳		飲用牛乳			中華めん	
			塩ラーメンスープ	焼きぶた なんと		にんじん	にんにく キャバツ 玉ねぎ ねぎ		油
			春巻	ぶた肉		にんじん にら	キャバツ もやし エリンギ	でんぱん さとう 小麦粉	油 ごま油
			小松菜のナムル			小松菜 にんじん	もやし	さとう	ごま油 白いりごま
和食の日			白ごはん 牛乳		飲用牛乳			米	
13	金	○	さば八丁みそ煮	さば 八丁みそ				さとう	
			三色あえ			ほうれんそう にんじん	たくあんづけ	さとう	
			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		
16	月		えびピラフ (アルファー化米) 牛乳	むきえび	飲用牛乳	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	アルファー化米	バター マーガリン 油
			さつまいもコロツケ					さつまいも パン粉 さとう 小麦粉 コーングリッツ	油
			コールスローサラダ				キャバツ 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		
17	火	○	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	こんぶ	にんじん	大根 こんにゃく	里いも さとう	
			ゆかりあえ			ゆかり粉	キャバツ きゅうり		
			柿(1/8個)				柿		
18	水	○	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 キャバツ		イタリアンドレッシング
19	木		麦ごはん 牛乳		飲用牛乳			米 麦	
			中華飯	ぶた肉 むきえび いか		にんじん	キャバツ 玉ねぎ たけのこ 干ししいたけ しょうが	でんぱん	油
			しゅうまい (2個)	ぶた肉 とり肉			玉ねぎ	小麦粉 でんぱん さとう	
			フルーツ杏仁				パインシロップづけ 黄桃シロップづけ	杏仁豆乳ゼリー	
20	金	○	豊明の米粉パン(小麦入り) 牛乳		飲用牛乳			豊明の米粉パン	
			白菜ときのこのクリーム煮	とり肉	調理用牛乳 生クリーム		白菜 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	油 バター マーガリン
			にぎすフライ	にぎす				パン粉 小麦粉	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
25	水	○	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	干ししいたけ 白菜	でんぱん	
			いかの天ぷら	いか				小麦粉 でんぱん	油
			塩こんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり キャバツ		ごま油
26	木		麦ごはん 牛乳		飲用牛乳			米 麦	
			絹ごし豆腐のツナみそかけ	絹ごしとうふ オイルツナ 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		
27	金		りんごパン 牛乳		飲用牛乳			りんごパン	
			れんこんサンドフライ	とり肉			れんこん 玉ねぎ 干ししいたけ	パン粉 でんぱん 小麦粉	油
			ピーンズサラダ	大豆		にんじん	枝豆 きゅうり		サウザンドレッシング
			ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ セロリ キャバツ にんにく	じゃがいも マカロニ	
30	月	○	麦ごはん 牛乳		飲用牛乳			米 麦	
			とり肉のてりかけ	とり肉				さとう でんぱん	油
			キャバツとじゃこのあえ物		ちりめんじゃこ	にんじん	キャバツ もやし		ごま油
			けんちん汁	とうふ		にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ しょうが	でんぱん	

◎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〉

13日…11月（いい）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。

17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。

※4日の**ふくじんドレッシング**に使用するキャバツは、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、大根、ねぎ、キャバツの一部は豊明市でとれた物を使用する予定です。

☆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：豊明小・中央小・畜掛小）栄調理場：電話0562・97・3901（配送校：栄小・二村台小・大宮小・三崎小・館小）

★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。〉



今月のピックアップ郷土料理 2日 石狩鍋（北海道）



石狩鍋は北海道の郷土料理です。鮭で有名な北海道の石狩地方で生まれた料理で、ぶつ切りにした鮭の身とアヲを野菜と一緒にみそ仕立ての汁で煮込んで作ります。大漁を祝う際、ご褒美として食べられていたといわれています。

