



令和8年11月分 小学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数18回 祖父江町学校給食センター

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる(あか)		おもにからだのちょうしをととのえる(みどり)		おもにエネルギーのもとになる(きいろ)		エネルギー (kcal)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな・かいそう	いろいろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
2 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		658
	ショウロンポウ(2こ)	ふたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ	ラード	
	マーボー豆腐	とうふ ふたにく ふたしパー みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ こ	さとう でんぶん	ごまあぶら	
	パンサンスー				きゅうり キャベツ もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	
4 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		659
	ねぎいりあつやきたまご	たまご			ねぎ 	さとう		
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	きりぼしだいこん	さとう	ごま	
	にくじゃが	ふたにく ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく しょうが	じゃがいも さとう		
5 木	スライスパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン		690
	ピザサンド	ベーコン		ピーマン	たまねぎ コーン	でんぶん		
	スライスチーズ		チーズ					
	コンソメスープ	とりにく		にんじん さやいんげん	だいこん エリンギ	じゃがいも		
	みかん				みかん 			
6 金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		717
	さわらのしおこうじやき	さわら						
	ゆうきれんこんのきんぴら	はんぺん		にんじん さやいんげん 	れんこん こんにゃく	さとう	ごまあぶら	
	りきゅうじる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ		なめこ ねぎ だいこん	さといも	ごま	
9 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		731
	かつおのおかか	かつお				さとう		
	こまつなあえ			こまつな にんじん	もやし	さとう		
	ゆばのすましじる	ゆば とうふ		にんじん みつば	はくさい えのきだけ			
	ヨーグルト		ヨーグルト					
10 火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		732
	やさいたっぷりしおラーメン	ふたにく なんと		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく			
	はるまき	ふたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら	
	くきわかめのちゅうかサラダ		くきわかめ		もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら	
11 水	ごはん	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう			こめ		649
	たれつきつくね(2こ)	とりにく 			たまねぎ	でんぶん		
	にみそ	ふたにく だいす みそ すらすたまご あつあげ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ	さとう		
	こがねあえ			こまつな	キャベツ コーン	さとう		
	あじつけのり		のり 					
12 木	こがたロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン		585
	ウインナー	ふたにく						
	やきそば	ふたにく ちくわ かつおぶし	あおのり	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが	やきそばめん	あぶら	
	あきのフルーツポンチ				もも なし	ぶどうゼリー さとう りんごゼリー		
13 金	げんまいごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ げんまい		642
	さつまいもカレー	ふたにく いんげんまめ		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	さつまいも	ルウ	
	はなやさいサラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン		かんきつドレッシング	
	ふくじんづけ				ふくじんづけ			
	キャンディーチーズ(2こ)		キャンディーチーズ					

★和食を味わって食べよう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しまよう

「和食」は、ごはんを中心に、旬の食材やだしとうま味を生かした、日本で昔から大切に受け継がれてきた食文化です。2013年には、「和食：日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。給食でも、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れています。

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



健康的な食生活を支える栄養バランス



自然の美しさや季節の移ろいの表現



正月などの年中行事との密接な関わり



「和食」に欠かせないもの

米



ご飯として食べるほか、団子やもちにしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。

だし



だしは、かつお節や煮干し、昆布、干ししいたけなどからうま味を抽出したものです。だしをきかせることで、少量の塩分でもおいしく感じることができます。

発酵調味料



微生物の力を利用して、風味やうま味を作り出した発酵調味料も和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べよう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言います



お箸を正しく使います



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう



11月11日はしの日

食事をきれいに食べるには、はしの持ち方や使い方が重要です。上のはしだけ動かして、食べ物をはさみます。11日の給食は、味付けのりでご飯をくるんで、食べましょう。



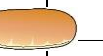
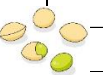
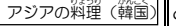


令和8年11月分 小学校給食献立表



☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数18回 祖父江町学校給食センター

日	曜	こんだてめい	おもにからだをつくるものになる（あか）		おもにからだのちょうしをととのえる（みどり）		おもにエネルギーのもとになる（きいろ）		エネルギー (kcal)	
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
あいち た ぜいけん ぜいけん ぜいけん ぜいけん 愛知を食べる学校給食の日			さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな・かいそう	いろいろのこいやさい	そのだのやさ くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ		
16	月	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		675
		みそカツ	ぶたにく みそ				パンこ さとう でんぶん	あぶら		
		あかしそあえ			あかしそ	キャベツ きゅうり				
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく ほししいたけ				
		かんそうこざかな		かたくちいわし			さとう			
17	火	しらたまうどん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		730
		あんかけうどん	とりにく あぶらあげ		にんじん	ほししいたけ はくさい えのきだけ ねぎ	でんぶん			
		れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら		
		じゃがいものツナあえ	ツナ		にんじん	きゅうり	じゃがいも	ごまドレッシング		
18	水	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	いなざわさんとくべつさいばいまい 稲沢市産特別栽培米	680
		さけのしおやき	さけ							
		いそに	とりにく だいす	ひじき	にんじん	コーン	さとう			
		いなざわさつまいものみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ 	さつまいも			
19	木	あいちのこめこパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		577
		チーズオムレツ	たまご	チーズ		たまねぎ	じゃがいも			
		まめまめサラダ	だいす			えだまめ コーン キャベツ		フレンチドレッシング		
		かぶのとうにゅうシチュー	とりにく とうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ かぶ	じゃがいも こめこルウ			
20	金	あいちのだいこんごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	だいこんば		こめ		694
		いわしのうめに	いわし		あかしそ		さとう			
		あますあえ				だいこん キャベツ コーン	さとう			
		ぎんなんきしめんじる	かまぼこ あぶらあげ		にんじん みつば	はくさい えのきだけ	ぎんなんきしめん			
		おにまんじゅう					おにまんじゅう 			
25	水	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		718
		ハンバーグのきのこソースかけ	とりにく だいす			たまねぎ まいたけ えのきだけ	さとう でんぶん			
		ごましらすあえ		しらすぼし 	こまつな	キャベツ コーン	さとう	ごま		
		かぶのしろみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	かぶ はくさい	じゃがいも			
26	木	サンドイッチロールパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		629
		スラッピージョー	ぶたにく だいす			たまねぎ マッシュルーム	でんぶん さとう			
		りよくおうしょくやさいのスープ	とりにく		にんじん かぼちゃ ほうれんそう パセリ	たまねぎ コーン				
		りんご				りんご 				
27	金	ソフトめん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		735
		えび入りチャンポンソフトめん	ぶたにく なんと えび		にんじん	にんにく もやし ねぎ たまねぎ キャベツ				
		やきぎょうざ（2こ）	ぶたにく とりにく			キャベツ	こむぎこ	ラード		
		ひじきのちゅうかあえ		ひじき	こまつな	きゅうり コーン	さとう	ごまあぶら		
30	月	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		720
		タッカンジョン 	とりにく			にんにく	じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごま		
		だいこんのナムル 		わかめ	ほうれんそう	だいこん 	さとう	ごまあぶら		
		トックク 	とうふ		チンゲンサイ	たまねぎ コーン しめじ ねぎ	トック	ごまあぶら		

★愛知県や稲沢市でつくられた食べ物を味わいましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

16日～20日は「愛知を食べる学校給食の日」です！

この期間を中心に、11月は愛知県の郷土料理や稲沢市でとれる食材を多く取り入れた献立を実施します。地元の恵みに感謝し、味わっていただきましょう。

いなざわし 稲沢市の産物

みつば 米 ぎんなん(ぎんなんきしめん)

稲沢緑風館高校の生徒が栽培しました！

丁寧に世話をして育てました。食べるのを楽しみにしています。

さつまいも

愛知県の郷土料理

愛知県には、みそを使った料理が多くあります。みそカツもその一つで、ご当地料理として親しまれています。みそカツに使う「豆みそ」は、豆麹と塩で仕込みます。長時間発酵させてつくるため、うま味が凝縮しています。

みそカツ

角切りにしたさつまいもの角がゴツゴツ見える様子が、鬼のツノや金棒を想起させたことからこの名がついたと言われています。米が貴重な時代には、主食として食べられていました。

鬼まんじゅう

給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」は、地域で生産された農林水産物(地場産物)を地域で消費する取り組みです。食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や、環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。

地産地消のいいところ

- 新鮮な旬の食材が食べられる
- 地域経済の活性化につながる
- 輸送距離が短くなり、環境に優しい
- 生産者の顔が見えるので安心感がある