



令和7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17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	
			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 ごさかな・かいそう	いろいろいやさい	そのたのやさしい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
4	火	ちゅうかめん りんごパン		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		623
		みそラーメン	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ もやし コーン はくさい ねぎ にんにく			
		はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら	
		わかめとだいこんのナムル	とりにく	わかめ		だいこん	さとう	ごまあぶら	
5	水	ごはん りんごパン		ぎゅうにゅう			こめ		662
		さばのはちょうみそに	さば みそ 				さとう		
		いんげんのごまあえ			さやいんげん	もやし	さとう	ごま	
		こうやどうふのたまごとじ	とりにく たまご かまぼこ こおりどうふ		にんじん みつば	たまねぎ ほししいたけ	さとう		
6	木	りんごパン りんごパン		ぎゅうにゅう			りんごパン		639
		だいすナゲット（2こ）	とりにく だいす					あぶら	
		ひじきサラダ		ひじき		キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	
		とりにくのトマトにこみ	とりにく		にんじん トマト パセリ	たまねぎ コーン しめじ しょうが	じゃがいも さとう		
7	金	ごはん りんごパン		ぎゅうにゅう			こめ		659
		たれつきつくね（2こ）	とりにく			たまねぎ 	でんぶ		
		きんぴら	はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごまあぶら ごま	
		ごもくじる	ぶたにく あつあげ	くきわかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ	さといも		
		ヨーグルト		ヨーグルト					
10	月	げんまいごはん りんごパン		ぎゅうにゅう			こめ げんまい		634
		そぶえのあきカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しめじ しょうが エリンギ グリンピース	じゃがいも	ぎんなん ルウ	
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		やさいドレッシング	
		ふくじんづけ				ふくじんづけ			
		みかん				みかん 			
11	火	ソフトめん りんごパン		ぎゅうにゅう			ソフトめん		674
		にくみそかけ	ぶたにく ちくわ みそ		にんじん	たまねぎ グリンピース ほししいたけ	さとう		
		あつやきたまご	たまご				さとう		
		こまつなとなめこのおひたし			こまつな	もやし なめこ	さとう		
12	水	ごはん りんごパン		ぎゅうにゅう			こめ		601
		いわしのうめに	いわし		あかしそ		さとう		
		そくせきづけ				キャベツ きゅうり だいこんづけ		ごま	
		かんとうに	ぶたにく ちくわ うずらたまご 	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう		
13	木	こがたロールパン りんごパン		ぎゅうにゅう			パン		684
		しゅうまい（2こ）	ぶたにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ		
		やきそば	ぶたにく 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	
		あきのゼリーあえ				パイン もも	みかんゼリー さとう ぶどうゼリー		
14	金	ごはん りんごパン		ぎゅうにゅう			こめ		635
		たちうおフライ	たちうお				パンこ こむぎこ	あぶら	
		かぶのあますあえ				かぶ コーン もやし	さとう		
		だごじる	とりにく		にんじん	だいこん ねぎ しめじ	すいとん		
17	月	ごはん りんごパン		ぎゅうにゅう			こめ		622
		たらぎんがみまき	たら みそ				さとう	たまごなしマヨネーズ	
		だいこんのゆかりあえ			あかしそ	だいこん きゅうり 			
		じゃがいものそばろに	ぶたにく ちくわ		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース しょうが	じゃがいも さとう		

★和食を味わおう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



11/8

いい歯の日



11月8日は「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた「いい歯の日」です。この日にちなみ、給食では11月7日に、かみごたえのある食材を多く使います。健康な歯を保つためにも、日頃からやわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

新米の季節です



店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないものです。炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。給食のお米も、11月中旬頃から新米になります。お米の甘みを感じながらいただきます。





令和7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17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	
あいち た がっこうきゅうしょく ひ 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 こさかな・かいそう	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	
18 火	きしめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きしめん		632
	あんかけきしめん	とりにく あぶらあげ		にんじん	ほししいたけ えのきたけ ねぎ はくさい	でんぶん		
	れんこんひきにくフライ	とりにく			れんこん たまねぎ 	パンこ こむぎこ	あぶら	
	じゃこあえ		しらすぼし	ほうれんそう	キャベツ		ごま	
19 水	だいこんばごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	だいこんば		こめ		712
	みそでんがく	とうふ みそ				さとう でんぶん		
	いなざわみつばののりすあえ	ツナ	のり	みつば 	もやし	さとう		
	あいちのめぐみじる	たら	しらす	にんじん	はくさい だいこん ねぎ えのきたけ	でんぶん	あぶら	
	おにまんじゅう					おにまんじゅう 		
20 木	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		605
	オムレツ	たまご				でんぶん		
	はなやさいサラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン		ごまドレッシング	
	ポークビーンズ	ぶたにく だいす ひよこまめ		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう		
21 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ いなざわしさんとくべつさいばいまい 稲沢市産特別栽培米		656
	とりにくのレモンに（2こ）	とりにく			レモン 	でんぶん さとう	あぶら	
	ももかぶのいろどりあえ				キャベツ ももかぶ きゅうり 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 ねぎ	さつまいも 		
26 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		576
	ぶたキムチどん	ぶたにく		にんじん にら	しょうが はくさいキムチ もやし	さとう	ごまあぶら	
	はるさめスープ	とりにく		にんじん	はくさい たまねぎ ほししいたけ ねぎ キャベツ	はるさめ でんぶん		
	りんご				りんご 			
27 木	スライスパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		690
	いちごジャム					いちごジャム		
	ウインナー	ウインナー						
	キャロットサラダ	ツナ		にんじん	たまねぎ		イタリアンドレッシング	
	きのことさつまいものシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム	さつまいも	ルウ	
28 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		680
	ししゃもフライ（2び）	ししゃも				パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	
	こがねあえ			こまつな	もやし コーン	さとう		
	ぎんなんきしめんじる	あぶらあげ かまぼこ	にんじん		ほししいたけ ねぎ はくさい えのきたけ	ぎんなんきしめん 		
	なっとう	なっとう						

★和食を味わおう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



「和食」を見直そう！



「和食」は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ていることを知っていますか？ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。

給食では、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ることを通して伝統的な食文化を伝えていきます。



（一社）和食文化国民会議・制定

家庭で実践したい「和食」の取り組み



がつ にち にち
11月18日～21日は

あいち た がっこうきゅうしょく ひ
「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すよう。

あいちけん きょうどりょうり
愛知県の郷土料理



きしめん

きしめんは、名古屋市内産の平打ちめんのことで、うどんよりめんが薄く幅が広いので、独特の食感が楽しめます。



みそ田楽

三河地方では、菜めしと組み合わせられて食べられることがあります。「菜めし田楽」は、江戸時代の東海道の宿場町でも名物にする店がありました。

おに 鬼まんじゅう

角切りにしたさつまいも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。

こんげつとうじょう いなざわし きんぱつ
今月登場する稲沢市の産物

ぎんなん(ぎんなんきしめん)

