



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 稲沢東部学校給食調理場

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	
4	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		616
		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 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		653
		さばのはちょうみそに	さば みそ 				さとう		
		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	たまねぎ ほししいたけ グリーンピース	さとう		
		いんげんのごまあえ			さやいんげん		さとう	ごま	
6	木	りんごパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			りんごパン		683
		だいずナゲット（2こ）	とりにく だいず					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 にんにく	じゃがいも さとう		
		ひじきサラダ		ひじき		キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	
7	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		637
		レバーいりつくね（2こ）	とりにく			たまねぎ 	でんぶん		
		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 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ げんまい		615
		あきのみかくカレー	ぶたにく		にんじん 	たまねぎ にんにく まいたけ しめじ エリンギ グリンピース	じゃがいも	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	
		みかん				みかん 			
11	火	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		712
		にくみそかけ	ぶたにく ぶたレバー 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		
		こんさいコロッケ				れんこん 	じゃがいも こめこパンこ	あぶら	
		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 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		606
		いわしのうめに	いわし		あかしそ		さとう		
		かんとうに	ぶたにく ちくわ うすらたまご 	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう		
		そくせきづけ				キャベツ きゅうり だいこんづけ		ごま	
13	木	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		719
		ウインナー	ウインナー						
		やきそば	ぶたにく ちくわ	あおのり	にんじん	たまねぎ キャベツ	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 ぶどうゼリー		
14	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		621
		たちうおフライ くまもとけん 熊本県	たちうお				パンこ こむぎこ	あぶら	
		かぶのあますあえ きょうどりょうり 郷土料理			こまつな	かぶ コーン	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 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		602
		あつやきたまご	たまご				さとう		
		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 グリーンピース しょうが	じゃがいも さとう		
		だいこんのゆかりあえ			あかしそ 	だいこん きゅうり			

★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

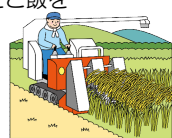


11月8日は「い（1）い（1）歯（8）」の語呂合わせから、1993年に日本歯科医師会によって定められた「いい歯の日」です。この日にちなみ、給食では11月7日に、かみごたえのある食材を多く使います。健康な歯を保つためにも、日頃からやわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

新米の季節です



店頭と並んでいるお米に、「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 稲沢東部学校給食調理場

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 こざかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさ くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ		
18 火	きしめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			きしめん		584	
	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			
	れんこんとひきにくのあわせあげ	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		719	
	みそでんがく	とうにゅう 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				
	あいちのめぐみじる	たら	しらすぼし	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	あいちのこめパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン		624	
	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	ベーコン 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	いなざわさんとくべつさいまい 稲沢市産特別栽培米	628	
	とりにくのレモンに	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		586	
	ぶたキムチどん	ぶたにく		にんじん いら	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 コーン ほししいたけ ねぎ たまねぎ 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		673	
	ポロニアステーキ	とりにく ぶたにく					ラード		
	キャロットサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ		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 こめコルウ	ルウ		
28 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		622	
	ししゃもフライ（2び）	ししゃも				パンこ でんぶん こむぎこ	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	だいす							

★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：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。



家庭で実践したい「和食」の取り組み



11月18日～21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す。

愛知県の郷土料理

きしめん

きしめんは、名古屋市長産の平打ちめんのことで、うどんよりめんが薄くて幅が広いので、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。

鬼まんじゅう

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。

今月登場する稲沢市の産物

ぎんなん(ぎんなんきしめん)

