

令和5年11月分予定献立表（小学校）

知立市学校給食センター

日曜	食器	献立	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			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・海そう	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			
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
1 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			641	26.8
	皿	レバーいりしろごまつくね(2こ)	とりレバー とり			たまねぎ	さとう パン	ごま			
	小	なまあげのしょうがりに	ぶたにく なまあげ		にんじん さやいんげん	しょうが だいこん はくさい しいたけ キャベツ きゅうり にんにく	さとう		ごまあぶら		
2 木	皿	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			680	24.6
	皿	メンチカツ とんかつソース	ぶたにく とり			たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら			
	小	やさいソテー			にんじん ビーマン	キャベツ					
6 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			624	19.7
	皿	さつまいもコロケ					さつまいも パンこ こむぎこ	あぶら			
	皿	ツナとひじきのいために	まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん	とうもろこし グリーンピース	さとう		ごまあぶら		
7 火	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			621	25.9
	皿	ピビンバのぐ	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ にんにく もやし	さとう	ごま ごまあぶら			
	皿	きんしたまご	たまご								
8 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			617	22.8
	皿	いわしのかばやき	いわし			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら			
	皿	くきわかめサラダ	ハム	くきわかめ		ごぼう キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
9 木	大	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん			656	23.8
	大	しょうゆラーメンのしる	ぶたにく なると		にんじん はねぎ	はくさい もやし しろねぎ しいたけ					
	皿	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら はねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しろねぎ	こむぎこ	あぶら			
10 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			691	25.8
	皿	さばのトマトみそに	さば みそ		トマト		さとう				
	小	じゃがいものうまに	とり	なまあげ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ こんにゃく	じゃがいも さとう				
13日~17日 「地元の味を楽しむスペシャル週間」											
13 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			639	21.9
	皿	ちりゅうしょくざいのひ	とり	だいた		しょうが	かたくりこ さとう	あぶら			
	皿	ちりゅうだいたとりにくのあげに				キャベツ きゅうり たくあんづけ		就労継続支援事業 A 型事業所 「さ」で栽培した推奨です。			
13 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			639	21.9
	皿	ちりゅうだいたとりにくのあげに				キャベツ きゅうり たくあんづけ		就労継続支援事業 A 型事業所 「さ」で栽培した推奨です。			
	小	てんさんのしろだしじる	どうぶ		にんじん みつば	はくさい しいたけ	じゃがいも				
皿	ミニローゼルゼリー				ローゼル	さとう					

ハイビスカスティーの材料になるハーブです。

愛知県産の食材(11月分の予定)



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
 ※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です
 ※★は、アレルギー対応食です。[]内のアレルギーの除去食を提供します
 ※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。



がつかうらうきゅうしょくこんだてつきちくひょう

【11月学校給食献立月目標】
 かんしゃ た
感謝して食べよう

日曜	食器	献立	<赤> おもに体をつくる もとになる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとになる食品		<黄> おもにエネルギーの もとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
			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・海そう	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				
	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質						
14 火	大	こがたロールパン 牛乳 あいちのやさしいりやきそば	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが	パン ちゅうかめん	あぶら	663 26.7			
	中	スコッチエッグ ケチャップ	ぶたにく とりにく たまご			たまねぎ	パンこ	あぶら				
	小	フルーツの ぶどうゼリーあえ	ゆで卵をひき肉で包み、油 で揚げたイギリス料理です。			もも バインアップル ぶどう マスカット	さとう					
15 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		699 27.8			
	小	ちりゅうしょくざいのひ ちさんちしょうマーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ		はねぎ にんじん	しろねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう かたくりこ	ごまあぶら				
	中	あいちのしそいりはるまき	とりにく		しそ にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ しろねぎ	こむぎこ はるさめ かたくりこ	あぶら				
中	きりぼしだいこんのいためナムル	ハム		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら					
16 木	大	スライスパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		652 30.1			
	中	ポロニアステーキ	とりにく ぶたにく					あぶら				
	小	はなやさいのとうにゅうシチュー	ベーコン とうにゅう		ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ	ホワイトルウ じゃがいも					
中	ちりゅうしょくざいのひ だいずととりにくのトマトにこみ	とりにく だいず			トマト	たまねぎ にんにく しめじ	さとう	オリーブオイル				
中	ローゼルジャム					ローゼル	さとう					
17 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		630 21.9			
	中	さけメンチカツ	さけ たら			たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら				
	小	★にみそ【うずらたまご】	ぶたにく はんぺん うずらたまご みそ		にんじん はねぎ	こんにやく だいこん しろねぎ はくさい	さとう さといも					
中	あいちのあかしそあえ			しそ	キャベツ きゅうり							
20 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		593 23.2			
	中	スパイシーチキン	とりにく				パンこ こむぎこ	あぶら				
	小	ジャーマンポテト やさいスープ	ベーコン ウインナー		にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも	あぶら				
11/24の「和食の日」にちなみ、21日と22日の汁物は普段とだしの取り方が違います。												
21 火	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		613 24.2			
	中	とうふハンバーグのみみじおろしか け	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ だいこん	さとう かたくりこ	あぶら				
	小	こまつなのごまあえ さつまいものみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		こまつな にんじん はねぎ	もやし えのきたけ しろねぎ はくさい	さとう さつまいも	ごま				
22 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		656 24.6			
	中	さばのてりやき ふきよせに	さば とりにく		にんじん	えだまめ れんこん	さとう さといも さとう	あぶら				
	小	かつおとこんぶの すましじる	かまぼこ とうふ		にんじん みつば	かぶ はくさい しいたけ						
中	ちりゅうしょくざいのひ ◎ちりゅうまいのさんしょくだんご			よもぎ			こめ さとう					
27 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		617 26.1			
	中	めひかりからあげ(2こ)		めひかり			かたくりこ	あぶら				
	小	こうやどうふのそぼろに	こうやどうふ とりにく		にんじん さやいんげん にんじん	はくさい しいたけ しょうが だいこん えだまめ きゅうり とうもろこし	さとう	ドレッシング				
28 火	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		637 23.9			
	小	ポークカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも カレールウ					
	中	ビッグチキンゲット	とりにく				こむぎこ かたくりこ コーンスターチ	あぶら				
中	りんご(生)					りんご						
29 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		641 25.9			
	中	えびしゅうまい(2こ)	えび たら			たまねぎ	かたくりこ こむぎこ					
	小	キムチチゲ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	はくさい だいこん きくらげ しろねぎ はくさいキムチ						
中	きりぼしだいこんパンパンジー ごまドレッシング	とりにく			きりぼしだいこん きゅうり キャベツ		ドレッシング					
30 木	大	きしめん 牛乳		ぎゅうにゅう			きしめん		636 26.9			
	中	きしめんおしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい しいたけ	さとう					
	小	てづくりかきあげ ツナあえ	ちりめんじゃこ		にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ もやし	てんぷらこ さとう	あぶら				
今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g) <small>(摂取エネルギーの%)</small>	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩 (g)
	643	24.8	27.5	356	97	3.2	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	4.0	2.1



こんげつ わがやのじまんりょうり
今月の我が家の自慢料理

こんげつ にち か りゅうほくちゅうがっこう ねん くみ か とうあさひ
今月は21日(火)に 竜北中学校2年2組加藤朝陽さんの「さつまいものみそ汁」を取り入れました。お楽しみに!



令和5年11月分予定献立表（中学校）

知立市学校給食センター

日曜	食器	献立	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			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・海そう	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			
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
1 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			800	32.2
	皿	レバーいりしろごまつくね(2こ)	とりレバー とり			たまねぎ	さとう パン	ごま			
	小	なまあげのしょうがりに	ぶたにく なまあげ		にんじん さやいんげん	しょうが だいこん はくさい しいたけ キャベツ きゅうり にんにく	さとう		ごまあぶら		
2 木	皿	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン			839	32.3
	皿	メンチカツ とんかつソース	ぶたにく とり			たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら			
	小	やさいソテー			にんじん ビーマン	キャベツ					
6 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			787	23.6
	皿	さつまいもコロケ					さつまいも パンこ こむぎこ	あぶら			
	皿	ツナとひじきのいために	まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん	とうもろこし グリーンピース	さとう	ごまあぶら			
7 火	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			770	31.3
	皿	ピビンバのぐ	ぶたにく たまご		チンゲンサイ	しいたけ にんにく もやし	さとう	ごま ごまあぶら			
	小	きんしたまご わかめスープ	ベーコン とうふ	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ しろねぎ	コーンスターチ	あぶら			
◎ファイバーヨーグルト											
「いい歯の日」～よく噛める献立～											
8 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			791	28.4
	皿	いわしのかばやき	いわし			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら			
	皿	くきわかめサラダ	ハム	くきわかめ		ごぼう キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
9 木	大	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん			804	28.5
	大	しょうゆラーメンのしる	ぶたにく なると		にんじん はねぎ	はくさい もやし しろねぎ しいたけ					
	皿	あげぎょうざ(3こ)	ぶたにく		にら はねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しろねぎ	こむぎこ	あぶら			
10 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			838	30.0
	皿	さばのトマトみそに	さば みそ		トマト		さとう				
	小	じゃがいものうまに	とり	なまあげ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ こんにゃく	じゃがいも さとう				
13 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			819	26.7
	皿	ちりゅうしょくざいのひ	とり	だいた		しょうが	かたくりこ さとう	あぶら			
	小	てんさんのしろだしじる	とうふ		にんじん みつば	はくさい しいたけ	じゃがいも				
13日～17日 「地元の味を楽しむスペシャル週間」											
ハイビスカスティーの材料になるハーブです。											

愛知県産の食材(11月分の予定)



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。
 ※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。◎は、業者配送です
 ※★は、アレルギー対応食です。[]内のアレルギーの除去食を提供します
 ※アレルギー物質については、アレルギー関連書類で確認してください。



がつかうきゅうしょくこんだてつきちゅうよう

【11月学校給食献立月目標】

かんしゃ た
感謝して食べよう

日曜	食器	献立	<赤> おもに体をつくる もとになる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとになる食品		<黄> おもにエネルギーの もとになる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
			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・海そう	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					
	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質							
14 火	皿	こがねロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		829	33.5			
	大	あいちのやさしいりやきそば	ぶたにく ちくわ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しょうが	ちゅうかめん	あぶら					
	皿	スコッチエッグ ケチャップ	ぶたにく とりにく たまご			たまねぎ	パンこ	あぶら					
	小	フルーツの ぶどうゼリーあえ アーモンドごさかな	ゆで卵をひき肉で包み、油 で揚げたイギリス料理です。	いわし		もも バインアップル ぶどう マスカット	さとう	さとう アーモンド					
15 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		886	34.5			
	小	ちりゅうしょくざいのひ ちさんちしょうマーボー豆腐	豆腐 ぶたにく みそ		はねぎ にんじん	しろねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう かたくりこ	ごまあぶら					
	皿	あいちのしそいりはるまき	とりにく		しそ にんじん はねぎ	たまねぎ キャベツ かたくりこ	こむぎこ はるさめ	あぶら					
	皿	きりぼしだいこんのいためナムル	ハム		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら					
16 木	皿	スライスパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		816	37.7			
	皿	ポロニアステーキ	とりにく ぶたにく					あぶら					
	大	はなやさいのとうにゅうシチュー	ベーコン とうにゅう		ブロッコリー にんじん	カリフラワー たまねぎ	ホワイトルウ じゃがいも						
	小	ちりゅうしょくざいのひ だいずとりにくのトマトにこみ ローゼルジャム	とりにく だいず		トマト	たまねぎ にんにく しめじ	さとう	オリブオイル					
17 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		805	26.6			
	皿	さけメンチカツ	さけ たら			たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら					
	小	★にみそ【うずらたまご】	ぶたにく はんぺん うずらたまご みそ		にんじん はねぎ	こんにやく だいこん しろねぎ はくさい	さとう さといも						
	皿	あいちのあかしあえ			しそ	キャベツ きゅうり							
20 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		758	28.2			
	皿	スパイシーチキン	とりにく				パンこ こむぎこ	あぶら					
	皿	ジャーマンポテト	ベーコン				たまねぎ にんにく	じゃがいも					
	小	やさいスープ	ウインナー		にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ キャベツ とうもろこし		あぶら					
11/24の「和食の日」にちなみ、21日と22日の汁物は普段とだしの取り方が違います。													
21 火	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		792	30.3			
	皿	とうふハンバーグのみみじおろしか け	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ だいこん	さとう かたくりこ	あぶら					
	皿	こまつなのごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま					
	小	さつまいものみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	えのきたけ しろねぎ はくさい	さつまいも						
22 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		808	30.2			
	皿	さばのてりやき	さば				さとう						
	皿	ふきよせに	とりにく かまぼこ		にんじん	えだまめ れんこん	さといも さとう	あぶら					
	小	かつおとこんぶの すましじる	かまぼこ とうふ		にんじん みつば	かぶ はくさい しいたけ							
		ちりゅうしょくざいのひ ◎ちりゅうまいのさんしよくだんご			よもぎ		こめこ さとう						
27 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		804	33.6			
	皿	めひかりからあげ(3こ)		めひかり			かたくりこ	あぶら					
	小	こうやどうふのそぼろに	こうやどうふ とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん	はくさい しいたけ しょうが だいこん	さとう						
	皿	だいずのおやこサラダ マヨドレッシング	だいず		にんじん	えだまめ きゅうり とうもろこし	さとう	ドレッシング					
28 火	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		855	32.0			
	小	ポークカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも カレールウ						
	皿	ビッグチキンナゲット	とりにく				こむぎこ かたくりこ コンスタータ	あぶら					
	皿	りんご(生) かくチーズ		チーズ		りんご							
29 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		846	33.0			
	皿	えびしゅうまい(3こ)	えび たら			たまねぎ	かたくりこ こむぎこ						
	小	キムチチゲ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	はくさい だいこん きくらげ しろねぎ はくさいキムチ							
	皿	きりぼしだいこんパンパンジー ごまドレッシング	とりにく			きりぼしだいこん きゅうり キャベツ		ドレッシング					
30 木	皿	きしめん 牛乳		ぎゅうにゅう			きしめん		772	32.8			
	大	きしめんのおしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい しいたけ	さとう						
	皿	てづくりかきあげ		ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ えだまめ	てんぷらこ	あぶら					
	小	ツナあえ	まぐろあぶらづけ			キャベツ もやし	さとう						
今月の平均		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (摂取エネルギーの%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食物繊維 (g)	食塩 (g)	
		812	30.8	25.9	413	121	4.3	A(μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	5.2	2.7



こんげつ わ や し ま り ょ う り
今月の我が家の自慢料理

こんげつ にち か り ょ う ぼ く ち ょ う が っ こ う ね ん く み か と う あ さ ひ
今月は21日(火)に 竜北中学校2年2組加藤朝陽さんの「さつまいものみそ汁」を取り入れました。お楽しみに!

