

令和6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			
1 金	皿	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう	パンに白身魚フライと野菜ソテー を挟んで食べましょう。		パン		650	24.8	
	皿	しろみぎかなフライ タルタルソース	たら			パンこ かたくりこ	あぶら タルタルソース				
	小	やさしいソテー			にんじん ビーマン	キャベツ					
	大	コーンスープ	とりにく どうにゅう		にんじん パセリ	どうもろこし たまねぎ	じゃがいも				
5 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		672	22.9	
	皿	さつまいもコロッケ					さつまいも パンこ こむぎこ	あぶら			
	小	★こうやどうふのたまごとじ 【 たまご 】	こうやどうふ かまぼこ たまご ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	さとう				
	皿	しおキャベツ		のり		キャベツ きゅうり にんにく		ごま ごまあぶら			
6 水	皿	きしめん 牛乳		ぎゅうにゅう			きしめん		636	26.9	
	大	きしめんのしる	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				
7 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		590	26.3	
	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					あぶら			
	小	わかめスープ	ベーコン どうふ	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ しろねぎ					
		かくチーズ		チーズ							
「いい歯の日」～よく噛める献立～											
8 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		615	22.6	
	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	こんさいのかみかみサラダ ごまドレッシング	まぐろあぶらづけ		にんじん	ごぼう れんこん	さとう	ドレッシング			
	小	3しゆのきのこのみそしる	どうふ みそ あぶらあげ		はねぎ にんじん	なめこ しめじ えのきたけ だいこん しろねぎ					
11日～15日 「地元の味を楽しむスペシャル週間」											
11 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		705	25.4	
	皿	どうふハンバーグの あおじそおろしかけ	とりにく どうふ だいず		しそ	たまねぎ だいこん	さとう かたくりこ				
	皿	きゅうりとキャベツのしろだしあえ		こんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ	11日と13日のしいたけは 就労継続支援事業 A 型事業所 「空」で栽培した椎茸です。				ごま
	小	ちりゅうしよくざいのひ てんさんのぶたじる	ぶたにく あぶらあげ みそ どうふ		にんじん はねぎ	だいこん こんにやく しろねぎ しいたけ ごぼう					
		◎ちりゅうまいのローゼルいり さんしょくだんご	ローゼルはハイビスカスティーの 材料になる赤紫色のハーブです。🌺		よもぎ	ローゼル	こめこ さとう				
12 火	皿	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		625	25.0	
	大	あいちのやさいいりやきそば	ぶたにく ちくわ		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ しょうが	ちゅうかめん	あぶら			
	皿	ツナマヨオムレツ	たまご まぐろあぶらづけ					ドレッシング あぶら			
	小	フルーツのはちみつ レモンゼリーあえ				もも バインアップル レモン	はちみつ さとう				
13 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		676	27.2	
	小	ちりゅうしよくざいのひ ちさんちしょうマーボー豆腐	どうふ 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			
	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 しろねぎ	こむぎこ はるさめ かたくりこ	あぶら			
	皿	にらともやしのナムル			にら	もやし しょうが	さとう				

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。



【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)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)			
			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 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		626 24.4			
	皿	めひかりのからあげ(2こ)		めひかり			かたくりこ	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 とりにく		にんじん はねぎ にんじん こまつな	こんにゃく だいこん しろねぎ はくさい キャベツ ローゼル	さとう さといも					
	皿	あいちやさいとささみのごまあえ ミニローゼルゼリー				さとう	ごま ごまあぶら					
15 金	皿	スライスパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		660 28.6			
	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	ちりゅうしょうさいのひ ちりゅうだいずとりにくの 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	あぶら				
		いちごジャム				いちご	さとう					
18 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		680 28.1			
	皿	レバーいりしろごまつね(2こ)	とりレバー とりにく			たまねぎ	さとう パンこ かたくりこ	ごま				
	小	なまあげのしょうがに	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	さとう					
	皿	だいずのサラダ わふうクリーミードレッシング	だいず		にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし	さとう	ドレッシング				
19 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					
	皿	ビッグチキンナゲット	とりにく				こむぎこ かたくりこ コーンスターチ	あぶら				
	皿	りんご(生)				りんご						
20 水	11/24の「和食の日」にちなみ、20日と21日の汁物は普段とだしの取り方が違います。									624 28.7		
	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ					
	皿	だいずとぶたにくのあげに	ぶたにく だいず			しょうが	かたくりこ さとう	あぶら				
	皿	ときあえ	ちくわ かつおぶし		ほうれんそう	はくさい もやし	さとう					
小	にほしだしのしろみそしる	とりにく なまあげ みそ		にんじん はねぎ	えのきたけ しろねぎ だいこん							
21 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		575 27.1			
	皿	さわらのごまみそやき	さわら みそ				さといも さとう	ごま				
	皿	ふきよせに	とりにく		にんじん	えだまめ れんこん		あぶら				
	小	はながつおとこんぶ だしのすましじる	かまぼこ とうふ		にんじん みつば	かぶ はくさい しいたけ						
25 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		628 24.8			
	皿	メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら				
	皿	やさいのみそいため	とりにく みそ		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも さとう					
	小	みぞれじる	あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな	はくさい えのきたけ だいこん しいたけ ごぼう	かたくりこ					
26 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		630 24.4			
	皿	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら				
	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	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	チキンハム		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら ラーゆ ごま				
27 水	大	きんめげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめげんまい こめ		583 25.3			
	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	あぶら				
	小	キャベツカレースープ	とりにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ どうもろこし	カレールウ					
28 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		641 26.0			
	皿	さばのはっしょうみそに	さば みそ				さとう					
	小	じゃがいものうまに	とりにく 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					
	皿	みかん(生)				みかん						
29 金	皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		666 25.8			
	大	とうにゅうたんたんめんのしる	ぶたにく とうにゅう みそ		にんじん はねぎ チンゲンサイ	はくさい もやし しろねぎ しょうが にんにく		ごま ラーゆ				
	皿	コーンしゅうまい(2こ)	ぶたにく			どうもろこし たまねぎ パインアップル もも	こむぎこ					
	小	★アンニンドーフ 【ぎゅうにゅう】		ぎゅうにゅう			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)	
		638	25.7	27.4	381	100	3.2	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	
								244	0.55	0.52	23	3.9 2.0



今月の我が家の自慢料理



今月は25日(月)に来迎寺小学校6年2組寺田圭希さんの「野菜のみそいため」を取り入れました。お楽しみに！



令和6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			
1 金	皿	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう	パンに白身魚フライと野菜ソテー を挟んで食べましょう。		パン		806	32.5	
	皿	しろみぎかなフライ タルタルソース	たら			パンこ かたくりこ	あぶら タルタルソース				
	小	やさしいソテー			にんじん ビーマン	キャベツ					
	大	コーンスープ	とりにく どうにゅう		にんじん パセリ	どうもろこし たまねぎ	じゃがいも				
5 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		846	28.3	
	皿	さつまいもコロッケ					さつまいも パンこ こむぎこ	あぶら			
	小	★こうやどうふのたまごとじ 【 たまご 】	こうやどうふ かまぼこ たまご ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	さとう				
	皿	しおキャベツ		のり		キャベツ きゅうり にんにく	ごま ごまあぶら				
6 水	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				
7 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		740	31.6	
	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					あぶら			
	小	わかめスープ	ベーコン どうふ	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ しろねぎ					
		かくチーズ		チーズ							
「いい歯の日」～よく噛める献立～											
8 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		792	27.8	
	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	こんさいのかみかみサラダ ごまドレッシング	まぐろあぶらづけ		にんじん	ごぼう れんこん	さとう	ドレッシング			
	小	3しゆのきのこのみそしる	どうふ みそ あぶらあげ		はねぎ にんじん	なめこ しめじ えのきたけ だいこん しろねぎ					
11日～15日 「地元の味を楽しむスペシャル週間」											
11 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		881	31.8	
	皿	どうふハンバーグの あおじそおろしかけ	とりにく どうふ だいず		しそ	たまねぎ だいこん	さとう かたくりこ				
	皿	きゅうりとキャベツのしろだしあえ		こんぶ	にんじん	きゅうり キャベツ	11日と13日のしいたけは 就労継続支援事業 A 型事業所 「空」で栽培した椎茸です。				ごま
	小	ちりゅうしよくざいのひ てんさんのぶたじる	ぶたにく あぶらあげ みそ どうふ		にんじん はねぎ	だいこん こんにやく しろねぎ しいたけ ごぼう					
		◎ちりゅうまいのローゼルいり さんしよくだんご	ローゼルはハイビスカスティーの 材料になる赤紫色のハーブです。🌺		よもぎ	ローゼル	こめこ さとう				
12 火	皿	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		764	29.8	
	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 ビーマン	キャベツ たまねぎ しょうが	ちゅうかめん	あぶら			
	皿	ツナマヨオムレツ	たまご まぐろあぶらづけ					ドレッシング あぶら			
	小	フルーツのはちみつ レモンゼリーあえ				もも バインアップル レモン	はちみつ さとう				
13 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		857	33.6	
	小	ちりゅうしよくざいのひ ちさんちしょうマーボードーフ	どうふ 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			
	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 しろねぎ	こむぎこ はるさめ かたくりこ	あぶら			
	皿	にらともやしのナムル			にら	もやし しょうが	さとう				

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。



【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)				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)				
			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 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		789 29.0				
	皿	めひかりのからあげ(2こ)		めひかり			かたくりこ	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 とりにく		にんじん はねぎ	こんにゃく だいこん しろねぎ はくさい	さとう さといも						
	皿	あいちやさいとささみのごまあえ ミニローゼルゼリー			にんじん こまつな	キャベツ ローゼル	さとう	ごま ごまあぶら					
15 金	皿	スライスパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		827 35.8				
	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	ちりゅうしょくさいのひ ちりゅう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	あぶら					
		いちごジャム				いちご	さとう						
18 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		849 33.7				
	皿	レバーいりしろごまつね(2こ)	とりレバー とりにく			たまねぎ	さとう パンこ かたくりこ	ごま					
	小	なまあげのしょうがに	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	さとう						
	皿	だいずのサラダ わふうクリーミードレッシング	だいず		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ドレッシング					
19 火	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		808 29.3				
	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 コーンスターチ	あぶら					
	皿	りんご(生)				りんご							
20 水	11/24の「和食の日」にちなみ、20日と21日の汁物は普段とだしの取り方が違います。								803 36.2				
	大	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			しょうが	こめ かたくりこ さとう		あぶら			
	皿	だいずとぶたにくのあげに	ぶたにく だいず			ほうれんそう	はくさい もやし	さとう					
	皿	ときあえ	ちくわ かつおぶし		にんじん はねぎ	えのきたけ しろねぎ だいこん							
21 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		751 31.0				
	皿	さわらのごまみそやき	さわら みそ とりにく				さといも さとう	ごま					
	皿	ふきよせに	ふきよせ		にんじん	えだまめ れんこん		あぶら					
	小	はながつおとこんぶ だしのすましじる	はながつおとこんぶ だしのすましじる	かまぼこ とうふ おから	にんじん みつば	かぶ はくさい しいたけ							
		きらずあげ					こむぎこ さとう	あぶら					
25 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		793 28.4				
	皿	メンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら					
	皿	やさいのみそいため	とりにく みそ		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも さとう						
	小	みぞれじる	あぶらあげ とうふ		にんじん こまつな	はくさい えのきたけ だいこん しいたけ ごぼう	かたくりこ						
26 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		831 30.8				
	皿	あげぎょうざ(3こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら					
	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	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	チキンハム		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら ラーゆ ごま					
27 水	大	きんめいげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			きんめいげんまい こめ		744 31.2				
	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	あぶら					
	小	キャベツカレースープ	とりにく		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	カレールウ						
28 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		810 32.0				
	皿	さばのはつちようみそに	さば みそ				さとう						
	小	じゃがいものうまに	とりにく 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						
	皿	みかん(生)				みかん							
29 金	皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		802 31.1				
	大	とうにゅうたんたんめんのしる	ぶたにく とうにゅう みそ		にんじん はねぎ チンゲンサイ	はくさい もやし しろねぎ しょうが にんにく		ごま ラーゆ					
	皿	コーンしゅうまい(3こ)	ぶたにく			とうもろこし たまねぎ パインアップル もも	こむぎこ						
	小	★アンズドーフ 【ぎゅうにゅう】		ぎゅうにゅう			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)		
		803	31.4	25.4	422	124	4.4	A(μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	5.1	2.6



こんげつ わ や じまんりょうり
今月の我が家の自慢料理



こんげつ にち げつ らいこうじしょうがっこう わん くみでらだよしき やさい
今月は25日(月)に来迎寺小学校6年2組寺田圭希さんの「野菜のみそいため」を取り入れました。お楽しみに！

