

令和7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 魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
					炭水化物	脂質
4 火		大 ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	
		Ⅲ クリコロッケ 『十三夜』にちなみ、 大豆や栗を取り入れました。			さつまいも さとう パンこ こむぎこ じやがいも	くりあぶら
		Ⅲ ごもくきんぴら	まぐろあぶらづけ	にんじん さやいんげん	さとう	ごま ごまあぶら
		小 ごじる	とりにく だいす みそ あぶらあげ	にんじん はねぎ	だいこん はくさい こんにく しろねぎ	さといも
5 水		Ⅲ サンドイッチパンズパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	
		Ⅲ スパイシーテリヤキハンバーグ	ぶたにく とりにく	パンにハンバーグとサラダ をはさんで食べましょう。	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	かたくりこ さとう あぶら ごま ドレッシング
		小 コールスローサラダ マヨドレッシング		にんじん		
		大 コーンスープ	ペーコン どうにゅう	にんじん パセリ	どうもろこし たまねぎ	じやがいも
6 木		Ⅲ しらたまうどん 牛乳	ぎゅうにゅう		うどん	
		大 きつねうどんのしる	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	かたくりこ
		Ⅲ てづくりかきあげ		ちりめんじやこ	たまねぎ えだまめ	てんぶらこ あぶら
		小 ツナあえ	まぐろあぶらづけ	にんじん	キャベツ もやし	さとう
7 金		「いい歯の日」～よく噛める献立～				
		大 むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎ こめ	
		Ⅲ いわしのかばやき	いわし		しょうが ごぼう れんこん	あぶら
		Ⅲ かみかみサラダ ごまドレッシング	チキンハム	くきわかめ		ドレッシング
		小 きりゅうしきいのひ きりゅうだいすのやこサラダ わふうクリーミードレッシング	とうふ みそ あぶらあげ	にんじん はねぎ にんじん	きりぼしだいこん なめこ しめじ えのきたけ しろねぎ	

10日～14日 「地元の味を楽しむスペシャル週間」						
10 月	大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	
	Ⅲ さばのはつちゅうみそに	さば みそ			さとう	
	Ⅲ ちりゅうしきいのひ ちりゅうだいすのやこサラダ わふうクリーミードレッシング	だいす		にんじん	キャベツ えだまめ どうもろこし	ドレッシング
	小 てんさんのしろだじじる	とうふ		にんじん みつば	はくさい しいたけ	じやがいも
11 火	大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	
	小 ちりゅうしきいのひ ちさんちしょうマーポーとうふ あいちのしそいりはるまき	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	かたくりこ ごまあぶら
	Ⅲ 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	こむぎこ はるさめ あぶら
	Ⅲ にらともやしのナムル			にら	もやし しょうが	さとう
12 水	大 むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
	Ⅲ わふうガバオライスのぐ	とりにく みそ		ピーマン	どうもろこし なす にんにく しょうが	さとう かたくりこ あぶら
	小 たまふの すまじじる あんまきの てんぶら	とうふ かまぼこ あずき		にんじん はねぎ	はくさい だいこん しろねぎ えのきたけ	たまふ
	Ⅲ 知立名物の大あんまき を天ぶらにします。				さとう はちみつ こむぎこ てんぶらこ	あぶら

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、業者配達です

※★は、アレルギー対応食です。【 】内のアレルゲン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) 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		
13 木	■	スライスパン 牛乳	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	643 28.5	
	■	ボロニアステーキ はなやさいのとうにゅうシチュー	とりにく ぶたにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう			パン	あぶら		
	大	ちりゅうしょくさいのひ ちりゅうだいすととりにくの トマトにこみ みかんジャム	とりにく だいす		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 じやがいも さとう	あぶら		
	小				トマト	たまねぎ にんにく しめじ		あぶら		
14 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		703 26.8	
	■	あいのキャベツいりメンチカツ	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら		
	小	★にみそ 〔 うずらたまご 〕	ぶたにく なまあげ うずらたまご みそ		にんじん はねぎ	こんにゃく たいこん しろねぎ はくさい	さとう さといも			
	■	ごまあえ ちりゅうしょくさいのひ ミニローゼルゼリー	ローゼルはハイビスカスティーの ミニローゼルゼリー	材料による赤紫色のハーブです。 ✿✿✿		にんじん こまつな	もやし ローゼル	さとう さとう ごま		
17 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		653 24.7	
	■	ししやもフライ(2ほん) ソース		ししやも			こむぎこ パンこ	あぶら		
	小	じゃがいものそぼろに	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	さとう じやがいも			
	■	とさあえ	ちくわ かつおぶし		ほうれんそう	はくさい もやし	さとう			
18 火	■	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		633 24.8	
	大	カレーふうみやきそば	ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし	ちゅうかめん	あぶら		
	■	ツナマヨオムレツ	たまご まぐろあぶらづけ				タピオカこ	ドレッシング あぶら		
	小	フルーツカクテル	とうにゅう			もも りんご ぶどう バインアップル	さとう			
11/24の「和食の日」にちなみ、19日と20日の汁物は普段とだしの取り方が違います。										
19 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		676 24.9	
	■	とりにくとレバーのあげに	とりにく とりレバー				かたくりこ さとう	あぶら		
	小	にぼしだしのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	えのきたけ しろねぎ だいこん	さつまいも			
20 木	■	みかん(生)				みかん				
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		600 28.2	
	■	さんまのみぞぎんがみやき	さんま みそ				さとう			
25 火	■	ふきよせに	秋風で吹き寄せら れた落ち葉を表現し	とりにく	にんじん	えだまめ れんこん	さといも さとう	あぶら	588 23.4	
	小	はながつおとこんぶ だしのすまじる	とうふ	かまぼこ	にんじん みつば	かぶ はくさい しいたけ				
	■	くろロールパン 牛乳	たまご	ぎゅうにゅう			パン			
26 水	■	にくだんこのあますあん(2こ)	とりにく			たまねぎ	さとう パンこ		669 21.5	
	小	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ にんにく	じやがいも	あぶら		
	大	かほちやのとうにゅうスープ	とりにく とうにゅう		かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ とうろこ				
	■	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
27 木	小	ポークカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	じやがいも カレールウ		705 25.9	
	■	チキンナゲット(2こ)	とりにく				コーンスターーチ パンこ こむぎこ	あぶら		
	■	りんご(生)				りんご				
アジアの45の国と地域が集まる「アジア・アジアパラ競技大会」にちなみ、中華料理の献立です!!									職場体験の知立南中生徒が 作成したメッセージです。	
27 木	■	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		25.9	
	大	とうにゅうたんなんめんのしる	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 しらが にんにく		ごま ラー油		
	■	ショウロンボウ(2こ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ かたくりこ パンこ	あぶら		
28 金	小	★あんにんどうふ 〔 ぎゅうにゅう 〕		ぎゅうにゅう			パンアップル もも	さとう		
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		638 22.5	
	■	さつまいもロコッケ					さつまいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら		
	小	こうやどうふのうまい	こうやどうふ とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん たけのこ しいたけ	さとう			
	■	ごまひじきあえ	ひじき	こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま			
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 A(μg) B1 (mg) B2 (mg) C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
		649	24.9	29.0	384	91	3.2	390 0.51 0.54 26	5.8	2.0



こんげつ わ や じ ま り よ り
今月の我が家の自慢料理



こんげつ にち すい や つ だ し ょ う こ う ね ん く も の は た
今月は12日(水)にハツ田小学校6年1組野畠ななみさん、4年3組野畠柚希さんとの「和風ガパオライスの具」を取り入れ
ました。お楽しみに!



令和7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 魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
					炭水化物	脂質
4 火		大 ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	
		Ⅲ クリコロッケ 『十三夜』にちなみ、 大豆や栗を取り入れました。			さつまいも さとう パンこ こむぎこ じやがいも	くりあぶら
		Ⅲ ごもくきんぴら	まぐろあぶらづけ	にんじん さやいんげん	さとう	ごま ごまあぶら
		小 ごじる	とりにく だいす みそ あぶらあげ	にんじん はねぎ	だいこん はくさい こんにく しろねぎ	さといも
5 水		Ⅲ サンドイッチパンズパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	
		Ⅲ スパイシーテリヤキハンバーグ	ぶたにく とりにく	パンにハンバーグとサラダ をはさんで食べましょう。	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	かたくりこ さとう あぶら ごま ドレッシング
		小 コールスローサラダ マヨドレッシング		にんじん		
		大 コーンスープ	ペーコン どうにゅう	にんじん パセリ	どうもろこし たまねぎ	じやがいも
6 木		Ⅲ しらたまうどん 牛乳	ぎゅうにゅう		うどん	
		大 きつねうどんのしる	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	かたくりこ
		Ⅲ てづくりかきあげ		ちりめんじやこ	たまねぎ えだまめ	てんぶらこ あぶら
		小 ツナあえ	まぐろあぶらづけ	にんじん	キャベツ もやし	さとう
7 金		「いい歯の日」～よく噛める献立～				
		大 むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎ こめ	
		Ⅲ いわしのかばやき	いわし		しょうが ごぼう れんこん	あぶら
		Ⅲ かみかみサラダ ごまドレッシング	チキンハム	くきわかめ		ドレッシング
		小 きりゅうしきいのひ ちさんちしようマーポーどうふ あいちのしそいりはるまき	とうふ みそ あぶらあげ	にんじん はねぎ にんじん	きりぼしだいこん なめこ しめじ えのきたけ しろねぎ	

10日～14日 「地元の味を楽しむスペシャル週間」						
10 月	大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	
	Ⅲ さばのはつちゅうみそに	さば みそ			さとう	
	Ⅲ ちりゅうしきいのひ ちさんちしようマーポーどうふ	だいす		にんじん	キャベツ えだまめ どうもろこし	ドレッシング
	小 てんさんのしろだじじる	とうふ		にんじん みつば	はくさい しいたけ	じやがいも
11 火	大 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	
	小 ちりゅうしきいのひ ちさんちしようマーポーどうふ	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	ごまあぶら
	Ⅲ 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	こむぎこ はるさめ あぶら
	Ⅲ にらともやしのナムル			にら	もやし しょうが	さとう
12 水	大 むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
	Ⅲ わふうガバオライスのぐ	とりにく みそ		ピーマン	どうもろこし なす にんにく しょうが	あぶら
	小 たまふの すまじる あんまきの てんぶら	とうふ かまぼこ あずき		にんじん はねぎ	はくさい だいこん しろねぎ えのきたけ	たまふ
	Ⅲ 知立名物の大あんまき を天ぶらにします。				さとう はちみつ こむぎこ てんぶらこ	あぶら

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、業者配達です

※★は、アレルギー対応食です。【 】内のアレルゲン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) 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			
13 木	皿	スライスパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		805 35.6	
	皿	ボロニーステーキ はなやさいのとうにゅうシチュー	とりにく ぶたにく 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 じやがいも さとう	あぶら		
14 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ		884 32.4	
	小	あいのキャベツいりメンチカツ ★にみそ 「うずらたまご」	ぶたにく ぶたにく なまあげ うずらたまご みそ		にんじん はねぎ	こんにやく たいこん しろねぎ はくさい	パンこ こむぎこ さとう さといも	あぶら		
17 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごま		860 31.6	
	皿	ししやもフライ(3ほん) ソース		ししやも			こむぎこ パンこ	あぶら		
18 火	小	じゃがいものそぼろに	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	さとう ジやがいも		771 29.8	
	皿	とさえ	ちくわ かつおぶし		ほうれんそう	はくさい もやし	さとう			
11/24の「和食の日」にちなみ、19日と20日の汁物は普段とだしの取り方が違います。										
19 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		864 30.5	
	皿	とりにくとリバーのあげに	とりにく とりリバー				かたくりこ さとう	あぶら		
20 木	小	にぼしだしのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	えのきたけ しろねぎ だいこん	さつまいも		757 34.0	
	皿	みかん(生)				みかん				
25 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		761 29.6	
	皿	さんまのみぞぎんがみやき	さんま みそ				さとう			
26 水	皿	ふきよせに はながつおとこんぶ だしのすまじる	秋風で吹き寄せら れた落ち葉を表現し	とりにく かまぼこ とうふ	にんじん にんじん みつば	えだまめ れんこん かぶ はくさい しいたけ	さといも さとう	あぶら	874 27.4	
	大	くろロールパン 牛乳	たまご	ぎゅうにゅう			パン			
27 木	皿	にくだんこのあますあん(3こ)	とりにく			たまねぎ	さとう パンこ		813 29.7	
	小	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	ににく じやがいも	あぶら		
28 金	大	かほちやのとうにゅうスープ	とりにく とうにゅう		かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ とうろこ			806 27.3	
	皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
今月の平均	大	ポークカレー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	じやがいも カレールウ		27.4	
	皿	チキンナゲット(3こ)	とりにく				コーンスターーチ パンこ こむぎこ	あぶら		
今月の平均	皿	りんご(生)					りんご			
	大	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん			
27 木	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 しらが ににく		ごま ラー油	813 29.7	
	皿	ショウロンボウ(2こ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ かたくりこ パンこ	あぶら		
28 金	小	★あんにんどうふ [ぎゅうにゅう]		ぎゅうにゅう			パンアップル もも	さとう	27.3	
	皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			
今月の平均	皿	さつまいもロコッケ		ぎゅうにゅう			さつまいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら	806 27.3	
	小	こうやどうふのうまい	こうやどうふ とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん たけのこ しいたけ	さとう			
今月の平均	皿	ごまひじきあえ	ひじき	こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま		27.4	
	大	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (植物エネルギーの%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A(μg) B1 (mg) B2 (mg) C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
今月の平均	大	817	30.6	27.3	431	112	4.2	480 0.66 0.62 32	7.5	2.6



こんげつ わ や じ ま り よ り
今月の我が家の自慢料理



こんげつ にち すい や つ だ し ょ う こ う ね ん く み の は た ね ん く み の は た ゆ づ き わ ふ う
今月は12日(水)にハツ田小学校6年1組野畠ななみさん、4年3組野畠柚希さんの「和風ガパオライスの具」を取り入れ
ました。お楽しみに!

