

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	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		
4 火	大皿	ごはん 牛乳 くりコロッケ	『十三夜』にちなみ、 大豆や栗を取り入れました。		ぎゅうにゅう			こめ さつまいも さとう パンこ こむぎこ じゃがいも		623
	皿	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	ごぼう れんこん	さとう	ごま ごまあぶら		22.4
	小	ごじる	とりにく だいず みそ あぶらあげ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい こんにゃく しろねぎ	さといも			
5 水	皿	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン		685
	皿	スパイシーてりやきハンバーグ	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。		にんじん	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	26.4
	小	コールスローサラダ マヨドレッシング								
6 木	大皿	しらすうどん 牛乳		ぎゅうにゅう				うどん		640
	皿	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			25.3
	小	てづくりかきあげ ツナあえ	まぐろあぶらづけ	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		
「いい歯の日」～よく噛める献立～										
7 金	大皿	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				むぎ こめ		628
	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		23.4
	小	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	にんじん	ごぼう れんこん		ドレッシング		
10 月	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		586
	皿	さばのはちょうみそに ちりゅうしょうがいのひ	さば みそ だいず		にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし	さとう	ドレッシング		23.1
	小	ちりゅうだいのずのおやこサラダ わふうクリームドレッシング	とうふ		にんじん みつば	はくさい しいたけ	じゃがいも			
11 火	大皿	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		675
	小	ちりゅうしょうがいのひ ちさんちしょうマーボーどうふ	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	さとう かたくりこ	ごまあぶら		27.5
	皿	あいちのしそいりはるまき	とりにく		しそ にんじん しろねぎ	たまねぎ キャベツ しろねぎ	こむぎこ はるさめ	あぶら		
12 水	大皿	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ		686
	皿	わふうガバオライスのぐ	とりにく みそ		ピーマン	とうもろこし なす にんにく しょうが	さとう かたくりこ	あぶら		24.7
	小	たまふの すましじる	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			
	皿	あんまきの てんぷら					さとう はちみつ こむぎこ てんぷらこ	あぶら		

愛知県産の食材（11月分の予定）



こめ

こむぎ

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいず

とうふ

みそ



みつば



しそ



チンゲンサイ



ほうれんそう



キャベツ



きゅうり



ちりめんじゃこ



うずらたまご



たまねぎ



しいたけ



さといも



れんこん



ブロッコリー



カリフラワー



ローレル

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。
※献立名は主菜・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】
がっかつこうきゅうしよくこんだてつきまくりょう
かんしゃに
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				
13 木	皿	スライスパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		643			
	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				
		みかんジャム				みかん	さとう					
14 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		703			
	皿	あいち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 だいこん しろねぎ はくさい	さとう さといも					
	皿	ごまあえ			にんじん こまつな	もやし	さとう	ごま				
		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 材料になる赤紫色のハーブです。🌸			ローゼル	さとう					
17 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		653			
	皿	ししゃもフライ(2はん) ソース		ししゃも			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 じゃがいも					
	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					
18 火	皿	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		633			
	大	カレーふうみやきそば	ぶたにく		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ もやし	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				タピオカ	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 パインアップル	さとう					
19 水	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。											
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		676			
	皿	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					
	皿	みかん(生)				みかん						
20 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ			600		
	皿	さんまのみそぎんがみやき	さんま みそ				さとう					
	皿	ふきよせに	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				
	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						
		秋風で吹き寄せら れた落ち葉を表現し た煮物です。										
25 火	皿	くらロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		588			
	皿	にくだんごのあますあん(2こ)	とりにく			たまねぎ	さとう パンこ					
	小	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				
	大	かぼちゃ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 とうもろこし						
26 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		669			
	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	じゃがいも カレールウ					
	皿	チキンナゲット(2こ)	とりにく				コーンスターチ パンこ こむぎこ	あぶら				
	皿	りんご(生)				りんご						
27 木	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！！									705		
	皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん					
	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 ラー油					
	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				
	小	★あんにと豆腐 【ぎゅうにゅう】		ぎゅうにゅう		パインアップル もも	さとう					
28 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		638			
	皿	さつまいもコロッケ					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	たまねぎ だいこん たけのこ しいたけ	さとう					
	皿	ごまひきあえ		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			食物繊維 (g)	食塩 (g)
		649	24.9	29.0	384	91	3.2	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	2.0
								390	0.51	0.54	26	




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 すい

はつ

だしょうかつこう

わん

くみのばた

ななみさん

わん

くみのばたゆずき

4年3組

野畑柚希さん

わふう


く

と

い

今月は12日(水)にハツ田小学校6年1組野畑ななみさん、4年3組野畑柚希さんの「和風ガパオライスの具」を取り入れ

ました。お楽しみに！



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)
			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	
4 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		826 28. 2
	皿	くりコロッケ	『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 じゃがいも	くり あぶら	
	皿	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	ごぼう れんこん	さとう	ごま ごまあぶら	
5 水	小	ごじる	とりにく だいず みそ あぶらあげ		にんじん はねぎ	だいこん はくさい こんにゃく しろねぎ	さといも		
	皿	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		853 32. 3
	皿	スパイシーてりやきハンバーグ	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。	にんじん	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	
大	コーンスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも			
6 木	皿	しらたまうどん 牛乳		ぎゅうにゅう			うどん		778 30. 7
	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		
	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 キャベツ もやし	てんぷらこ	あぶら	
小	ツナあえ	まぐろあぶらづけ					さとう		
「いい歯の日」～よく噛める献立～									
7 金	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎ こめ		806 28. 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	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	にんじん	ごぼう れんこん		ドレッシング	
小	きりぼしだいこんときのこの みそしる	とうふ みそ あぶらあげ		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		748 28. 0
	皿	さばのはちょうみそに おりゅうしょくざいのひ	さば みそ だいず		にんじん	キャベツ えだまめ とうもろこし	さとう	ドレッシング	
	皿	ちりゅうだいずのおやこサラダ わふうクリーミードレッシング							
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			
11 火	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		861 34. 0
	小	おりゅうしょくざいのひ ちさんちしょうマーボーどうふ	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	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	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			
12 水	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		825 30. 2
	皿	わふうガバオライスのぐ	とりにく みそ		ピーマン	とうもろこし 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 すましじる	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		
皿	あんまきの てんぷら	知立名物の大あんまき を天ぷらにします。					さとう はちみつ こむぎこ てんぷらこ	あぶら	

愛知県産の食材（11月分の予定）



こめ

こむぎ

ぎゅうにゅう

ぶたにく

だいず

とうふ

みそ



みつば

しそ

チンゲンサイ

ほうれんそう

キャベツ

きゅうり

ちりめんじゃこ

うずらたまご



たまねぎ

しいたけ

さといも

れんこん

ブロッコリー

カリフラワー

ローゼル

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】
がっこうきゅうしよくんでつぎくりょう
かんしゃに
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					
13 木	皿	スライスパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		805 35.6				
	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	ちりゅうしょくさいのひ 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					
		みかんジャム				みかん	さとう						
14 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		884 32.4				
	皿	あいち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	こんにやく だいこん しろねぎ はくさい	さとう さといも						
	皿	ごまあえ			にんじん こまつな	もやし	さとう	ごま					
		ちりゅうしょくさいのひ ミニローゼルゼリー	ローセ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。🌺			ローゼル	さとう						
17 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		860 31.6				
	皿	ししゃもフライ(3はん) ソース		ししゃも			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 こんにやく	さとう じゃがいも						
	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						
18 火	皿	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		771 29.8				
	大	カレーふうみやきそば	ぶたにく		にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ もやし	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 とうにゅう				タピオカ	ドレッシング あぶら					
	小	フルーツカクテル				もも りんご ぶどう パインアップル	さとう						
19 水	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。								864 30.5				
	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ						
	皿	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						
	皿	みかん(生)				みかん							
20 木	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		757 34.0				
	皿	さんまのみそぎんがみやき	さんま みそ				さとう						
	皿	ふきよせに	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					
	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							
		くらロールパン 牛乳	秋風で吹き寄せら れた落ち葉を表現し た煮物です。										
25 火	皿	にくだんごのあますあん(3こ)	とりにく	ぎゅうにゅう			パン		761 29.6				
	小	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	さとう パンこ						
	大	かぼちゃ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 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					
26 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		874 27.4				
	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	じゃがいも カレールウ						
	皿	チキンナゲット(3こ)	とりにく				コーンスターチ パンこ こむぎこ	あぶら					
	皿	りんご(生)				りんご							
27 木	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」にちなんだ、中華料理の献立です!!								813 29.7				
	皿	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん						
	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 ラー油						
	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					
	小	★あんにんどうふ 【ぎゅうにゅう】		ぎゅうにゅう		パインアップル もも	さとう						
28 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		806 27.3				
	皿	さつまいもコロッケ					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	たまねぎ だいこん たけのこ しいたけ	さとう						
	皿	ごまひきあえ		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		食物繊維 (g)	食塩 (g)		
		817	30.6	27.3	431	112	4.2	A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	7.5	2.6
								480	0.66	0.62	32		



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 すい

やっ

だしょうかつこう

わん

くみの ぼた

わん

くみの ぼたゆずき

わあう

と

い

今月は12日(水)にハツ田小学校6年1組野畑ななみさん、4年3組野畑柚希さんの「和風ガパオライスの具」を取り入れ

ました。お楽しみに！

