



11

月 中学校給食献立表

春日井市教育委員会
学校給食課

今月の献立目標

秋の愛知の味を食べよう

日 曜	献立名	主な材料とその働き					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
4 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	かきたま汁	豆腐 卵 鶏肉 かまぼこ		にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ	でん粉	
	さんまの南蛮漬け	さんま		黄パプリカ にんじん	たまねぎ しょうが	砂糖 でん粉	米油
5 水	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	さわにわん	豚肉 かまぼこ		にんじん 小松菜	たけのこ ごぼう	ながいも	
	ツナとおからのそぼろ丼の具	鶏肉 まぐろ油漬け おから		にんじん	枝豆 しいたけ しょうが	砂糖	米油
6 木	りんごパン 牛乳		牛乳		りんご	パン	
	大豆とチキンのトマト煮	大豆 鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも 砂糖	
	コーンサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	サラダ油
7 金	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米	
	なめこのみそ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ		にんじん	なめこ 大根 ねぎ ごぼう	砂糖 でん粉 パン粉	米油
	れんこんと鶏団子の揚げ煮	鶏肉		さやいんげん	れんこん たまねぎ	砂糖	
10 月	いわたしの干し小魚		いわし			砂糖	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	タイピーエン	鶏肉 うずら卵 えび		チンゲンサイ	たまねぎ はくさい たけのこ	はるさめ	
11 火	キムタクごはんの具	豚肉			白菜 大根 ねぎ	砂糖	ごま油
	きらず揚げ	おから				小麦粉 砂糖	菜種油
	サンドイッチパンズパン はっこう乳		はっこう乳			パン	
12 水	クリームコーンシチュー	ベーコン 豆乳	脱脂粉乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ	
	チキンカツ	鶏肉				小麦粉 パン粉	米油
	小袋ケチャップ						
13 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	マーボ豆腐	豆腐 豚肉 豆みそ		にんじん	たけのこ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油
	バンバンジーサラダ	鶏肉		にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	白ごま ごま油
14 金	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん	
	きしめんの汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		小松菜 にんじん	大根 ねぎ しいたけ	でん粉	
	かきあげ			にんじん	たまねぎ ごぼう	さつまいも 小麦粉 でん粉	米油
17 月	型抜きチーズ		チーズ				
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 高野豆腐		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	
18 火	いろどりいため	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	米油
	みかん				みかん		
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
19 水	だまこ汁	鶏肉		にんじん	ごぼう はくさい ねぎ しらたき えのきたけ	だまこもち	
	ひじき入り豚そぼろ	豚肉	ひじき	にんじん	たまねぎ とうもろこし 枝豆 しょうが	砂糖	
	バナナチップス				バナナ	砂糖	ココナッツ油
20 木	玄米ごはん 牛乳		牛乳			米	
	えがのおのハヤシシチュー	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも ハヤシルウ 砂糖	
	根菜サラダ				ごぼう れんこん きゅうり とうもろこし	砂糖	ドレッシング
21 金	ヨーグルト		ヨーグルト				
	愛知の大根葉ごはん 牛乳		牛乳	大根葉		米	
	ひきずり	鶏肉 焼き豆腐		にんじん	はくさい こんにゃく ねぎ ぶなしめじ	砂糖	
22 土	さばのみそ煮	さば ハ丁みそ				砂糖	
	愛知のみかんゼリー				みかん	砂糖	
	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			パン	
23 日	切り干し大根の具沢山スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ えのきたけ 切り干し大根 にんにく		ごま油
	さつまいもコロケ					さつまいも パン粉	米油

① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。

④ ♪マークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料8品目（卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ）を使用していない献立です（調味料を除く）。

いい歯の日

秋の愛知を食べる
学校給食の日

日 曜	11月 献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など タンパク質	牛乳・小魚・海藻など 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん・いもなど 炭水化物	油脂・種実など 脂質
21 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	ゆば入りもみじのお吸い物	豆腐 かまぼこ 湯葉 油揚げ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ しいたけ		
	いわしの梅煮	いわし		赤しそ		砂糖	
	白菜のゆず和え			にんじん	はくさい ゆず	砂糖	
	納豆	納豆					
26 水	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	愛知野菜のインド風中華スープ	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ れんこん にんにく	じゃがいも	
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉			キャベツ	小麦粉	米油
	もやしのナムル				もやし	砂糖	白ごま ごま油
27 水	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	ミネストローネ	鶏肉		トマト にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリ	じゃがいも 砂糖	
	ペンネのクリームソース	ベーコン	牛乳 生クリーム	ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ	マカロニ ホワイトルウ	
	りんご				りんご		
28 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	みそおでん	うずら卵 はんぺん 豆みそ		にんじん	大根 こんにゃく	さといも 砂糖	
	あじの竜田揚げ(3個)	あじ				でん粉	米油
	れんこんのゆかり和え			赤しそ	れんこん	砂糖	

いい歯の日

7日(金)



11月8日は「いい歯の日」です。日本歯科医師会が「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をとるために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いを込めて、厚生労働省とともに「8020 運動～80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう～」を推進しています。その「8020 運動」の一環として設定されました。この日にちなんで、7日(金)に歯をよく使う食材の「れんこん」や「いわし」を取り入れました。よく噛んで食べましょう。

秋の愛知の味を食べよう

19日(水) 秋の愛知を食べる学校給食の日

愛知県でとれた食材をたくさん使用しています。

愛知県産の食材を探してみましょう。

<19日(水)に使用する愛知県産食材>



和食の日

21日(金)

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、うまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となるように願いをこめて、11月24日は「いい日本食」「和食の日」と制定されました。21日(金)は主食・主菜・副菜、汁物のそろった和食献立を取り入れました。



応募献立

26日(水) 愛知野菜のインド風中華スープ

鷹来小学校の児童が考えた献立です。

応募者のコメント

お野菜が苦手な子もカレー味なら食べてくれるかな。



はくさい



愛知県のはくさいは、全国4位の出荷量です。東三河地域を中心に栽培されています。

11月～3月にかけて出荷されますが、最も出荷量が多いのは1月～2月です。特に年明けに出荷されるものは、繊維がやわらかく、糖分が多く甘みが増しているのが特徴です。



<学校給食費の納期限等のお知らせ>

単価	対象月	納期限・口座振替日	予定金額	給食日数
350円 (保護者負担額 285円)	10月分	令和7年12月1日(月)	6,270円	22日
	11月分	令和8年1月5日(月)	4,845円	17日

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までにお願いします。

※ 給食提供日の4日前(土日祝休日等を除く)までに、欠席等により給食を食べない旨、学校に連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

眼科 / 小児眼科

平田眼科

TEL.0568-84-6638

19号沿い 清水屋東