



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 魚・肉・卵・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
① 2 月	ごはん はっこう乳 さつまいも汁 さんまのかば焼き野菜だれかけ	豚肉 豆みそ さんま	はっこう乳	にんじん にんじん	大根 ごぼう ねぎ たまねぎ	米 さつまいも 砂糖 でん粉	米油
4 水	麦ごはん 牛乳 さわにわん ひじき入り親子そぼろ あとひきみそ大豆	豚肉 かまぼこ 卵 鶏肉 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 にんじん	たけのこ ごぼう たまねぎ	米 大麦 ながいも 砂糖 砂糖	米油
5 木	りんごパン 牛乳 大豆とチキンのトマト煮 コーンサラダ	大豆 鶏肉 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん トマト にんじん	りんご たまねぎ セロリ にんにく キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも 砂糖 砂糖	サラダ油
6 金 い い 歯 の 日	わかめごはん 牛乳 なめこの麦みそ汁 れんこんと鶏団子の揚げ煮 きらず揚げ	豆腐 油揚げ 麦みそ 鶏肉 おから	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	なめこ 大根 ねぎ ごぼう さやいんげん れんこん たまねぎ	米 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖	なたね油
⑨ 9 月	ごはん 牛乳 えがのおのカレーシチュー 切り干し大根サラダ	豚肉 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり とうもろこし 切り干し大根	米 じゃがいも カレールウ 砂糖	卵なし マヨネーズ
10 火	麦ごはん 牛乳 わかめスープ ルーロー飯の具	豆腐 鶏肉 豚肉 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	米 大麦 砂糖 でん粉	白ごま ごま油 米油
11 水	サンドイッチパンズパン 牛乳 じゃがいもスープ ハンバーグ ポイルキャベツ 小袋ケチャップ	ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも 米粉	バター
12 木	ごはん 牛乳 だまこ汁 キムタクごはんの具 ヨーグルト	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	ごぼう はくさい しらたき えのきたけ 白菜 ねぎ 大根	米 だまこもち 砂糖	ごま油
13 金	麦ごはん 牛乳 マーボ豆腐 春巻き もやしのナムル	豆腐 豚肉 豆みそ 豚肉	牛乳	にんじん にんじん なら	たけのこ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし もやし	米 大麦 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖	ごま油 米油 ごま油
16 月	麦ごはん 牛乳 えがのおのハヤシシチュー 根菜サラダ ココア牛乳のもと	豚肉 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく ごぼう きゅうり れんこん とうもろこし	米 大麦 じゃがいも 砂糖 ハヤシルウ 砂糖 砂糖	白ごま ごま油 ココア
17 火	ロールパン 牛乳 白菜入りの具沢山スープ キャベツとウインナーのソテー	豚肉 ポークウインナー	牛乳	にんじん にんじん	はくさい えのきたけ 切り干し大根 にんにく キャベツ	パン 砂糖	ごま油 米油
18 水	麦ごはん 牛乳 ちゃんげんさい入りかきたま汁 ツナとおからのそぼろ丼の具 型抜きチーズ	豆腐 卵 かまぼこ まぐろ油漬け 鶏肉 おから	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ 枝豆 しいたけ しょうが	米 大麦 でん粉 砂糖	米油
① 19 木 秋 の 愛 知 を 食 べ る 学 校 給 食 の 日	愛知の大根葉ごはん 牛乳 秋のふきよせ煮 さばのみそ煮 キャベツとしらすのごまこん和え	鶏肉 さば みそ	牛乳 いわし 昆布	大根葉 にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく たけのこ しいたけ キャベツ	米 さといも 砂糖 砂糖 砂糖	白ごま ごま油

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）。

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
20 金 和食の日	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	ゆば入りもみじのおすい物	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		
	あおさのめひかり塩フライ(3個)	めひかり	あおさ			米粉/パン粉	米油
	れんこんのゆかり和え			赤しそ	れんこん		
25 水	納豆	大豆					
	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん	
	カレーきしめんの汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ	砂糖 でん粉 カレーパウダー	
	さつまいもコロッケー みかん				みかん	さつまいも パン粉	米油
26 木	クロスロールパン 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	
	いわしの干し小魚		いわし			砂糖	
27 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	高野豆腐の卵とじ	卵 高野豆腐 鶏肉 かまぼこ		にんじん 小松菜	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	
	いんどりいため	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
30 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	ピリ辛スープ	豆腐 ベーコン 白みそ		にんじん にら	はくさい たまねぎ えのきたけ にんにく		ごま油
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉			キャベツ	小麦粉	米油
	もやしと小松菜の和え物			小松菜	もやし	砂糖	ごま油

いい歯の日

6日(金)



11月8日は(118=いい歯)のごろ合わせから「いい歯の日」です。日本歯科医師会は、「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保ってほしい」という願いが込められています。そのため、この日の給食には、れんこんやきらず揚げといったかみ応えのある食材を取り入れ、よくかんで食べる意識を高められるようにしてあります。

秋の愛知の味を食べよう



19日(木) 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。



和食の日

20日(金)



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。20日(金)に和食の献立を取り入れました。

応募献立

19日(木)

キャベツとしらすのごまこん和え

応募者のコメント

キャベツとしらすがすっごく合うし、塩こんぶもあいまっておいしいです。



はくさい チンゲンサイ



今月は、愛知県の「はくさい」「チンゲンサイ」を学校給食に取り入れています。愛知県の三河地方で栽培され、全国に多く出荷されています。



<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
385円 (保護者負担額 285円)	9月分	令和8年11月2日(月)	5,130円	18日
	10月分	令和8年11月30日(月)	5,985円	21日
	11月分	令和9年1月4日(月)	5,130円	18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。

わくわくたのしい ワントウスイム

1toSWIM
swimming school

安全安心・命を守るスイミング