

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和7年11月学校給食献立表 (小学校)

安城市北部学校給食共同調理場

修正版

日曜	こん 献	だて 立	赤 おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		黄 おもにエネルギーになる食品		メッセー ジ	エネ ルギー
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく 質(g)		
主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序			肉、魚、卵 豆、豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物、きのこ	米、パン、めん いも、さとう	油脂 種類		
4 火	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		ピラフとは、 ^{ぎょうざ} 生米をバターで炒め、野菜や肉などの具材と一緒にスープで炊き上げた料理です。給食では、米と具と一緒に炊くことはできません。そのため、どんぶりの中でツナピラフの具とごはんを混ぜて、自分で料理を完成させましょう。	612
	ツナピラフのぐ	まぐろあぶらづけ		にんじん ピーマン	たまねぎ、とうもろこし マッシュルーム					27.4
	オムレツ	たまご					さとう	あぶら		
	だいずりカレースープ	とりにく、だいず		にんじん	はくさい	じゃがいも、でんぶ	こめあぶら			
5 水	ラーメン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ラーメン		にぎすは愛知県でたくさんとれるキスに似た細長い魚です。脂がのって、身がふっくらとしています。今日は揚げぎょうざの具ににぎすが入っています。愛知県産のにぎすをぜひ味わって食べてみてください。	614
	ちゅうかあんかけのぐ	ぶたにく、えび		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、はくさい たまねぎ、きくらげ	さとう、でんぶ	ごまあぶら			29.8
	あいちのにぎすあげぎょうざ(2こ)	にぎす、たら みそ		にら、はねぎ	キャベツ、たまねぎ しろねぎ、にんにく、しょうが	パンこ、さとう こむぎ	ラード なたねあぶら			
	かいそうサラダ		わかめ、くきわかめ あかつのまた、しろすきり		きゅうり とうもろこし					
6 木	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		【司書より】みそを作る家に生まれたジュンとは、古くさいみそ屋が嫌でした。でも、焼酎子女の友だちの頼みで「みそ蔵」を見学するうち、みその魅力に気づいていきます。『ライスボールとみそ蔵と』にはみその魅力がいっぱいです。	597
	わふうおろしハンバーグ	とりにく、ぶたにく			だいこん、たまねぎ	さとう、でんぶ	ラード			24.6
	もやしときゅうりのあえもの				もやし、きゅうり		ドレッシング			
	みそしる	なまあげ、しろみそ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも				
7 金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		小学校1年生の国語で習う「サラダでげんき」を覚えていませんか。今日は「サラダでげんき」に登場するりっちゃんのスラダを、給食用にアレンジしました。みんなが元気になるためにどんな食材が入っているか確かめてみましょう。	612
	ポテトごろもものささみフライ	とりにく				じゃがいも、こめこ さとう、でんぶ	あぶら なたねあぶら			25.0
	げんきサラダ	ハム、かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし	さとう	こめあぶら			
	オニオンスープ			にんじん	たまねぎ、ローストオニオン	じゃがいも				
10 月	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		今月のアジア大会応援献立は、タイ料理です。ゲンチュートタフとは、タイ語で「薄味の豆腐スープ」という意味です。ガバオライスは、「ひき肉とパプリカを炒め、ごはんのせもの」です。どちらも、タイではよく食べられる料理です。おいしく食べてタイの雰囲気を感じましょう。	639
	ガバオライスのぐ	とりにく、だいず		ピーマン あかパプリカ、パプリカ	たまねぎ、しめじ にんにく	さとう	こめあぶら ごまあぶら			25.6
	①ゲンチュートタフ	とうふ		チンゲンサイ にんじん	きくらげ	はるさめ でんぶ	ごまあぶら			
	②こめこチョコドッグ	たまご、とうにゅう				さとう、こめこ	あぶら			
11 火	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		肉じゃがにはたくさんさんのじゃがいもを使っています。じゃがいもの身取りは一つ一つ、ねいに調理員さんが一生懸命行っています。おいしくなるよう心を込めて作っているため、残さず食べましょう。	653
	こめこししゃもフライ(2こ)		ししゃも			こめこ、でんぶ	なたねあぶら			25.0
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	こんにゃく、たまねぎ	じゃがいも、さとう				
	みどりキャベツ(あじつき)				キャベツ、きゅうり					
12 水	たくじょうソース									
	スライスパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		スラッピージョーは、アメリカで生まれた、パンに具をさんで食べる料理です。食べる時に具がこぼれやすく、口の周りが汚れやすいことから「だらしない」という意味の「スラッピー」という名前がつけました。みなさんはこぼさず食べるように挑戦してみてください。	706
	スラッピージョー	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ	パンこ、さとう				28.4
	コーンスープ(乳除)	ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	とうもろこし たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	オリーブオイル ホワイトルウ			
13 木	いちごゼリーのフルーツあえ				いちご、もも パイナップル	さとう				
	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		給食ののり酢あえには、まぐろの油漬が入っているものと入っていないものがあります。今日はまぐろの油漬が入ったのり酢あえです。違いを感じてみてください。	618
	にくだんご(2こ)	とりにく		はねぎ	たまねぎ、しょうが しろねぎ	でんぶ、さとう				25.9
	おやこに(卵除)	とりにく、たまご かまぼこ		にんじん	たまねぎ、しょうが えだまめ	じゃがいも さとう				
14 金	のりずあえ	まぐろあぶらづけ	のり		キャベツ、もやし	さとう	ごま			
	うどん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			うどん		今日の「きのこなんばんうどん」のなんばんには、どんな意味があるでしょう。①ねぎを使った料理、②唐辛子を使った料理、③揚げたから甘酢などに漬けた料理。正解は、①です。今日のきのこなんばんうどんの汁にはねぎをたくさん使っています。	621
	きのこなんばんうどんのしる	とりにく、かまぼこ あぶらあげ		にんじん はねぎ	しめじ、えのきたけ しろねぎ、しいたけ	でんぶ、さとう				24.4
	こめこクロッケ	ぶたにく ぎゅうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう、こめこ	なたねあぶら			
17 月	チンゲンサイともやしのあえもの			チンゲンサイ	もやし、しょうが	さとう				
	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		生揚げとは、厚く切った木綿豆腐を湯で油で揚げたものです。表面はきつね色、中は豆腐のようになめらかなのが特徴です。厚揚げとも呼ばれ、大豆から作られます。	709
	さばのしおやき	さば								31.6
	なまあげとぶたにくのみそいため	ぶたにく、なまあげ あかみそ		にんじん はねぎ	たけのこ、はくさい しろねぎ、しょうが、しいたけ	さといも、さとう				
18 火	ごまきゅうり				きゅうり		ごま			
	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		大根が一番甘くおいしい時期は、秋から冬にかけてです。寒くなると大根はみずみずしく甘くなります。今日は大根を味わってもらうため、そぼろ煮にしました。大根の甘みを感じてみてください。	607
	いかのこうみあげ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	でんぶ、パンこ こむぎ	あぶら なたねあぶら			24.5
	だいこんのそぼろに	ぶたにく なまあげ		にんじん	しょうが、だいこん えだまめ	さとう、でんぶ				
18 火	ほうれんそうのあえもの			ほうれんそう	もやし	さとう				

日 曜	こ 献 だ 立	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ ルギー (kcal)	たん ばく 質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		肉・魚・卵 主菜、副菜、汁物、その他の順序	牛乳・乳製品 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 緑黄色野菜	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類			

11月19日(水)は、「愛知と安城を味わう学校給食の日」の献立です。

19	水	あいちのだいこんぼはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	だいこんぼ	しろねぎ	こめ	今日は「愛知と安城を味わう学校給食の日」の献立です。愛知県と安城市でとれる食べ物をたくさん使っています。自分が住む地域で作られた物は新鮮でおいしく食べることができます。地域の活性化にもつながるため、家庭の食事でも地域で作られたものを積極的に取り入れましょう。	653	28.5		
		◎いわしのはっちょうみそに	いわし、みそ	はねぎ	こんにやく	だいこん	さとう				ふとじは、あんじょうしんです。かせんは、あいけんさんです。	
		じもとしょうざいのうまい	とりにく、うずらたまご	こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう					
		ゆかりあえ	なまあげ	あかじそ	みかん	さとう						
		☆がまごおりみかんゼリー										
20	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		キャベツ、しょうが	こめ	11月24日は「和食の日」です。それになんて今日は、愛知の郷土料理である「鬼まんじゅう」をつけました。角切りのさつまいも、ゴツゴツとした見た目が、鬼の角や金棒を連想させることから鬼まんじゅうと名付けられました。旬の食材を使った和食をぜひ食べてください。	593	19.8		
		◎ひらつくね	とりにく、かつおぶし		にんじん	はくさい、もやし	でんぶん、さとう				ラード	
		とさあえ	かつおぶし		にんじん	ごぼう、しろねぎ	さとう					
		いなかじる	なまあげ	はねぎ	こんにやく、だいこん	さといも	さつまいも、こむぎこ さとう、こめこ					あぶら
		☆おにまんじゅう	ミックスみそ									
25	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ、おおむぎ	こめ、おおむぎ	ビビンバは、人気のある韓国料理の1つです。給食ではみなさんが食べやすいようにアレンジをしているため、本場の味とは違います。安城市の給食ならではのビビンバの味を楽しんでください。	603	26.0		
		ビビンバのぐ	ぶたにく	チンゲンサイ	しいたけ、にんにく	さとう	こめあぶら				こま、ごまあぶら あぶら	
		きんしたまご	たまご		もやし	さとう、でんぶん	あぶら					
		ワンタンスープ		にんじん	はくさい、きくらげ	こむぎこ	アーモンド					
		アーモンドごさかな		かたくちいわし	メンマ	さとう						
26	水	サンドイッチロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン		ファイバーとはせんいという意味で、ファイバースープは食物せんいがたっぷりのスープです。たまねぎ、にんじん、チンゲンサイと野菜が入っている他に、小麦という食物せんいが豊富な食材も入っています。	595	25.4		
		やきソーセージ	ソーセージ			キャベツ	さとう					
		サワーキャベツ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも、おおむぎ	ライスマカロニ					
		ファイバースープ	とりにく	チンゲンサイ								
27	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ、おおむぎ	こめ、おおむぎ	秋の恵みハヤシシチューには、4種類のきのこが入っています。きのこにはお腹の調子を整えたり、免疫力を高めたりする働きがあり、健康維持には欠かせない食べ物です。さまざまな種類のきのこを食べることで、きのこの力を多く得ることができます。	630	22.6		
		あきのめくみハヤシシチュー	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、まいたけ	ハヤシルウ					
		カラフルソテー	ソーセージ		マッシュルーム	しいたけ、しめじ					こめあぶら	
		みかん		あかパプリカ	キャベツ	とうもろこし						
				ピーマン	みかん							
28	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	こめ	中国で生まれた春巻は、1300年以上の歴史があるといわれています。給食の春巻は中国料理の中でも広東風の春巻です。他の地域では異なるような衣をつけて揚げたり、あんこを包んだりする春巻もあります。	703	26.7		
		はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ、もやし	でんぶん、さとう				こまあぶら、あぶら なたねあぶら こめあぶら ごまあぶら	
		マーボービーンズ	とうふ、ぶたにく		にんじん	たまねぎ、しろねぎ	さとう、でんぶん					
		ちゅうかふうサラダ	だいず、あかみそ	はねぎ	しょうが、にんにく	きゅうり	はるさめ、さとう					
					とうもろこし							
きゅうしょく								摂取基準：エネルギー(kcal)	650	13-20		
たんぱく質								たんぱく質(%)				

給食を通して「地産地消」の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。給食では、「地場産物」を活用することで、地産地消を進めています。

地産地消の良さとは？

新鮮な旬の味覚を味わうことができる。

作っている人の顔がわかり、安心感が得られる。

地域経済の活性化につながる。

農業が活性化することで農地が保たれ、洪水の防止につながる。

運ぶ距離が短くなり、環境にやさしい。

SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる。

おしらせ

卵除、乳除は、除去食対応メニューです。

材料は都合によりかわることがあります。

は、かみかみメニューです。

☆は、業者直送です。容器は学校で処理してください。

◎は、新メニューです。お楽しみに。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

こんげつのきゅうしょくととうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」ととれるたべもの



今月のアジア大会 応援献立

<タイ料理>
ガバオライス
ゲーンチュートタフォー

