

令和7年11月学校給食献立表 (中学校)



修正版

安城市北部学校給食共同調理場

日 曜	献 立	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主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			
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
	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 種実類			
4 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		ピラフとは、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。	762	32.5
	ツナピラフの具	まぐろ油漬		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					
	オムレツ	卵				さとう	油			
	大豆入りカレースープ	鶏肉、大豆		にんじん	はくさい	じゃがいも でんぶん	米油			
5 水	ラーメン 牛乳		牛乳			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。愛知県のにぎすをぜひ味わって食べてみてください。	749	35.2
	中華あんかけの具	豚肉、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、でんぶん	ごま油			
	愛知のにぎす揚げぎょうざ(3個)	にぎす たら、みそ		にら、葉ねぎ	キャベツ、たまねぎ 白ねぎ、にんにく、しょうが	パン粉、さとう 小麦粉	ラード、なたね油			
	海そうサラダ		わかめ、茎わかめ 赤つのまた、白杉のり		きゅうり とうもろこし					
6 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		【司書より】みそを作る家に生まれたジュンは、古くさいみそ屋が嫌でした。でも、帰国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。	747	29.1
	和風おろしハンバーグ	鶏肉、豚肉			大根、たまねぎ	さとう、でんぶん	ラード			
	もやしときゅうりのあえ物				もやし、きゅうり		ドレッシング			
	みそ汁	生揚げ、白みそ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも				
7 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		小学校1年生の国語で習う「サラダでげんき」を覚えていますか。今日は「サラダでげんき」に登場するりっちゃんらのサラダを、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。	758	28.8
	ポテト衣のささみフライ	鶏肉				じゃがいも、米粉 さとう、でんぶん	油、なたね油			
	元気サラダ	ハム、かつお節	昆布	にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし	さとう	米油			
	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	◎ヨーグルト		ヨーグルト							
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		今月のアジア大会応援献立は、タイ料理です。ゲーンチュートタオフーとは、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、「ひき肉とバジルを炒め、ごはんのにせたまもの」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。	777	29.9
	ガバオライスの具	鶏肉、大豆		ピーマン 赤パプリカ バジル	たまねぎ、しめじ にんにく	さとう	米油、ごま油			
	◎ゲーンチュートタオフー	豆腐		チンゲンサイ にんじん	きくらげ	はるさめ でんぶん	ごま油			
	◎米粉チョコドッグ	卵、豆乳				さとう、米粉	油			
11 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		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。じゃがいもの芽取りは一つ一つ丁寧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。	790	28.2
	米粉ししゃもフライ(2個)		ししゃも			米粉、でんぶん	なたね油			
	肉じゃが	豚肉		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(味付き)				キャベツ、きゅうり					
12 水	卓上ソース									
	スライスパン 牛乳		牛乳			パン		スラッピージョーは、アメリカで生まれた、パンに具をは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。	859	33.7
	スラッピージョー	豚肉		ピーマン	たまねぎ	パン粉、さとう				
	コーンスープ(乳除)	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	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			
	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				
13 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		給食ののり酢あえには、まぐろ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。	800	31.7
	肉団子(3個)	鶏肉		葉ねぎ	たまねぎ、しょうが 白ねぎ	でんぶん、さとう				
	親子煮(卵除)	鶏肉、卵 かまぼこ		にんじん	たまねぎ、しょうが 枝豆	じゃがいも さとう				
	のり酢あえ	まぐろ油漬	のり		キャベツ、もやし	さとう	ごま			
14 金	うどん 牛乳		牛乳			うどん		今日の「きのこ南蛮うどん」の南蛮には、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揚げてから甘酢などに漬けた料理。正解は、①番です。今日のきのこ南蛮うどんの汁にはねぎをたくさん使っています。	766	28.8
	きのこ南蛮うどんの汁	鶏肉、かまぼこ 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	しめじ、えのきたけ 白ねぎ、しいたけ	でんぶん、さとう				
	米粉コロッケ	豚肉、牛肉		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう、米粉	なたね油			
	チンゲンサイともやしのあえ物			チンゲンサイ	もやし、しょうが	さとう				
17 月	きらす揚げ	おかから				小麦粉、さとう	油			
	ごはん 牛乳		牛乳			米		生揚げとは、厚く切った木綿豆腐を高温の油で揚げたものです。表面はきつね色、中身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。	852	35.5
	さばの塩焼き	さば								
	生揚げと豚肉のみそ炒め	豚肉、生揚げ 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たけのこ、はくさい 白ねぎ、しょうが しいたけ	里いも、さとう				
	ごまきゅうり				きゅうり		ごま			
18 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		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いために、そばろ煮にしました。大根の甘みを感じてみてください。	788	30.7
	いかの香味揚げ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	でんぶん、パン粉 小麦粉	油、なたね油			
	大根のそばろ煮	豚肉、生揚げ		にんじん	しょうが、大根 枝豆	さとう、でんぶん				
	ほうれん草のあえ物			ほうれん草	もやし	さとう				

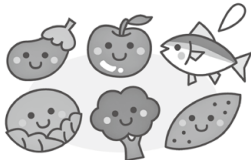
日 曜	献 立	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主にエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ ルギー (kcal)	たん ばく 質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
	主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類			
11月19日(水)は、「愛知と安城を味わう学校給食の日」の献立です。										
19 水	愛知の大根葉ごはん 牛乳 ◎いわしの八丁みそ煮 地元食材のうま煮 (卵除) ゆかりあえ ☆蒲郡みかんゼリー	いわし、みそ 鶏肉、うずら卵 生揚げ	牛乳 昆布	大根葉 葉ねぎ にんじん チンゲンサイ 赤じそ	白ねぎ こんにゃく 大根 キャベツ、きゅうり みかん	米 さとう さとう		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、家庭の食事で地域で作られたものを積極的に取り入れましょう。	814	34.1
20 木	ごはん 牛乳 ◎平つくね 土佐あえ いなか汁 ☆鬼まんじゅう	鶏肉、かつお節 かつお節 生揚げ ミックスみそ	牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ、しょうが はくさい、もやし ごぼう、白ねぎ こんにゃく、大根	米 でんぶん、さとう さとう 里いも さつまいも、小麦粉 さとう、米粉	ラード 油	11月24日は「和食の日」です。それにちなんで今日は、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を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。	771	24.2
25 火	麦ごはん 牛乳 ビビンバの具 錦糸卵 ワンタンスープ アーモンド小魚	豚肉 卵	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しいたけ、にんにく もやし はくさい、きくらげ メンマ	米、大麦 さとう さとう、でんぶん 小麦粉 さとう	米油、ごま ごま油 油 アーモンド	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。	748	30.1
26 水	サンドイッチロールパン 牛乳 焼きソーセージ サワーキャベツ ファイバースープ 角チーズ	ソーセージ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	パン さとう さとう じゃがいも、大麦 ライスマカロニ		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、大麦という食物せんいが豊富な食材も入っています。	776	32.9
27 木	麦ごはん 牛乳 秋の恵みハヤシシチュー (乳除) カラフルソテー みかん	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 赤パプリカ ピーマン	たまねぎ、まいたけ マッシュルーム しいたけ、しめじ キャベツ とうもろこし みかん	米、大麦 ハヤシルウ 米油		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。きのこには腸内環境を整えたり、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、きのこの力を多く得ることができます。	790	27.3
28 金	ごはん 牛乳 春巻 マーボービーンズ 中華風サラダ	豚肉 豆腐、豚肉 大豆、赤みそ	牛乳	にんじん、にら にんじん 葉ねぎ	キャベツ、もやし エリンギ たまねぎ、白ねぎ しょうが、にんにく きゅうり とうもろこし	米 でんぶん、さとう 小麦粉 さとう、でんぶん はるさめ、さとう	ごま油、油 なたね油 米油 ごま油	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。他の地域では天ぷらの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。	830	31.1
摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)									830	13.20

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。



地域内での資金が
還元され、地域経済の
活性化につながる。



農業が活性化することで
農地が保全され、景観の
維持や洪水の防止につな
がる。



運ぶ距離が短くなり、エネ
ルギーやガスの排出量が削減
でき、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。



お知らせ

〔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。

今月の給食に登場する「安城市」と「隣の市」でとれる食べもの



今月のアジア大会 応援献立

<タイ料理>

ガパオライス
ゲーンチュートタオフォー



動画は「うたのり」

