

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)

安城市南部学校給食共同調理場

修正版

日 曜	こん だて 献 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 (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 豆、豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	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 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、そばろにしました。大根の甘みを感じてみてください。	607	24.5
	いかのこうみあげ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	でんぶん、パンこむぎこ	あぶらなたねあぶら			
	だいこんのそばろに	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、でんぶん				
	ほうれんそうのあえもの			ほうれんそう	もやし	さとう				
5 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		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。	612	27.4
	ツナピラフのぐ ツナピラフのぐを、じぶんであげてたべましょう。	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					
	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、でんぶん	こめあぶら			
6 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		【旬書より】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。	597	24.6
	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、でんぶん	ラード			
	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 としよこらボメニュー「ライスボールとみそ蔵」と	なまあげ、しろみそ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも				
7 金	ラーメン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ラーメン		にぎすは愛知県でつくさずとれるキスに似た細長い魚です。脂がのって、身がふくらんでいます。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	29.8
	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、でんぶん	ごまあぶら			
	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、さとうむぎこ	ラード、なたねあぶら			
	かいそうサラダ		わかめ、くきわかめ、わかめのまた、しろきゅうり		きゅうり、とうもろこし					
10 月	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」が登場するりっちゃんのサラダを、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。	612	25.0
	ポテトごろものささみフライ	とりにく				じゃがいも、こめさとう、でんぶん	あぶら、なたねあぶら			
	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				
11 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		厚揚げとは、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	31.6
	さばのしおやき ほねにきをつけてたべましょう。	さば								
	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	ごま			
	ごまきゅうり				きゅうり					
12 水	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	28.4
	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				
	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			
	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 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	25.9
	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	でんぶん、さとう				
	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				
	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			
14 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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。他の地域では天ぷらのような衣をつけて揚げた、あんこを包み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、にら	キャベツ、もやし、エリンギ	でんぶん、さとうむぎこ	ごまあぶら、あぶら、なたねあぶら			
	マーボービーンズ	とうふ、ぶたにく、だいず、あかみそ		にんじん、はねぎ	たまねぎ、しろねぎ、しょうが、にんにく	さとう、でんぶん	こめあぶら			
	ちゅうかふうサラダ				きゅうり、とうもろこし	はるさめ、さとう	ごまあぶら			
17 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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 ビビンバのぐと、きんしたまごをのせ、じぶんであげてたべましょう。	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく、もやし	さとう	こめあぶら、ごま、ごまあぶら			
	きんしたまご	たまご				さとう、でんぶん	あぶら			
	ワントンスープ			にんじん	はくさい、きくらげ、メンマ	こむぎこ				
18 火	アーモンドごさかな		かたくちいわし			さとう	アーモンド	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。	621	24.4
	うどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			うどん				
	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	でんぶん、さとう				
	こめココロッケ	ぶたにく、ぎゅうにく		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			
18 火	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				

日 曜	こ 献 だ 立	あか おもに体をつくる食品		あじ おもに体の調子を整える食品		き 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 豆・豆製品	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	あいちのだいこんぼはん ぎゅうにゅう ◎いわしのはちょうみそに じもとしょうさいのうまに(卵除) ゆかりあえ ☆がまごおりみかんゼリー	いわし、みそ とり、うずらたまご なまあげ こんにふ	ぎゅうにゅう だいいんば はねぎ にんじん チンゲンサイ あかじそ	しろねぎ こんにやく だいこん キャベツ、きゅうり みかん	さとう さとう さとう	ふとじは、あんじょうしんです。 かせんは、あいちけんさんです。	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。	653 28.5
20	木	ごはん ◎ひらつくね とさえ いなかじる ☆おにまんじゅう	とり、かつおぶし かつおぶし なまあげ ミックスみそ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん はねぎ	キャベツ、しょうが はくさい、もやし ごぼう、しろねぎ こんにやく、だいこん	こめ でんぶん、さとう さとう さといも さつまいも、こむぎ さとう、こめこ	ラード あぶら	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、鬼の角や金輪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
25	火	ごはん こめこししゃもフライ(2こ) にくじゃが みどりキャベツ(あじつき) たくじょうソース	ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも にんじん	こんにやく、たまねぎ キャベツ、きゅうり	こめ こめこ、でんぶん じゃがいも、さとう	なたねあぶら	肉じゃがにはたく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。	653 25.0
26	水	むぎごはん ガパオライスのぐ ◎ゲンチュートタオー ☆こめこチョコドッグ	とり、く、だいず とうふ たまご、とうにゅう	ぎゅうにゅう ピーマン あかパプリカ、パプリカ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ、しめじ にんにく きくらげ	こめ、おおむぎ さとう はるさめ でんぶん さとう、こめこ	こめあぶら ごまあぶら ごまあぶら あぶら	今月のアジア大会応援献立は、タイ料理です。ゲンチュートタオーとは、タイ語で「薄味の豆腐スープ」という意味です。ガパオライスは、「ひき肉とパプリカを炒め、ごはんのにせたもの」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 25.6
27	木	むぎごはん あきのめくみハヤシシチュー(乳除) カラフルソテー みかん	ぶたにく ソーセージ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう にんじん あかパプリカ 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	こめ、おおむぎ ハヤシルウ こめあぶら	ハヤシルウ	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
28	金	サンドイッチロールパン やきソーセージ サワーキャベツ ファイバースープ	ぎゅうにゅう ソーセージ とり、く	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも、おおむぎ 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、芋菜という食物せんいが豊富な食材も入っています。	595 25.4	
きゅうしょく どお ちさん しょう よ し								摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)	650 13-20

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にとうじょうする
「あんじょうし」と「となりのし」ととれるたべもの

こめ

にんじん

キャベツ

きゅうり



チンゲンサイ

ほうれんそう

だいこん

今月のアジア大会 応援献立



<タイ料理>

ガパオライス
ゲンチュートタオー