2026年度　11月　　学校給食献立一覧表　　小学校　　献立Ａ

東部・北部給食センター
豊田市教育委員会

| 日 | 曜日 | 献立名 | 赤のグループ<br>主に体をつくるもとになる食品<br>魚・肉・卵・豆・豆製品<br>牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻 | 緑のグループ<br>主に体の調子を整えるもとになる食品<br>色のこい野菜<br>その他の野菜・きのこ・果物 | 黄のグループ<br>主にエネルギーのもとになる食品<br>米・パン・めん・いも・砂糖・菓子<br>油脂類・種実類 | エネルギー（kcal）<br>たんぱく質（g） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ごはん | 667<br>27.1 |
| | | つみれ汁 | つみれ・けずりぶし | はくさい・だいこん・にんじん・ごぼう<br>根深ねぎ・しょうが | | |
| | | 海藻サラダ | まぐろ（油漬）・ひじき・わかめ | キャベツ・きゅうり | たまねぎドレッシング | |
| | | レバーとこんにゃくの甘辛煮 | とり肉・とりレバー | こんにゃく | とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉<br>米ぬか油・砂糖 | |
| | | 抹茶ふりかけ | | | 抹茶ふりかけ | |
| 4 | 水 | ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ごはん | 651<br>25.0 |
| | | ★みそ煮込みおでん | ★うずら卵・生揚げ・はんぺん・ぶた肉<br>豆みそ・けずりぶし・こんぶ | だいこん・こんにゃく | さといも・砂糖 | |
| | | ほうれんそうのおひたし | | キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん | 砂糖 | |
| | | みかん（生） | | みかん（生） | | |
| 5 | 木 | ★米粉パン・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ★米粉パン | 593<br>24.5 |
| | | 炒めビーフン | ぶた肉・はんぺん | キャベツ・にんじん・紅しょうが | ビーフン・砂糖・米ぬか油 | |
| | | ナムル | | もやし・チンゲンサイ・きゅうり・にんじん | ごま・砂糖・ごま油 | |
| | | ぎょうざ | 大豆・とり肉・ぶた肉 | にら・キャベツ・たまねぎ | 小麦粉・とうもろこしでん粉<br>キャッサバでん粉・ラード | |
| 6 | 金 | 麦ごはん・★飲用牛乳　たべまるのおすすめ | ★飲用牛乳 | | 麦ごはん | 725<br>25.2 |
| | | 豚丼 | ぶた肉 | たまねぎ・しらたき・にんじん・しょうが | 砂糖 | |
| | | かみかみサラダ | とり肉（蒸） | キャベツ・きゅうり・切干しだいこん | ごまドレッシング・砂糖 | |
| | | さつまいもコロッケ | 大豆 | | 小麦粉・コーングリッツ・さつまいも・砂糖<br>なたね油・米ぬか油 | |
| 9 | 月 | ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ごはん | 667<br>25.4 |
| | | だいこんのそぼろ煮 | ぶた肉・生揚げ・けずりぶし | だいこん・にんじん・しょうが | 砂糖・じゃがいもでん粉 | |
| | | 骨太サラダ<br>◇マヨネーズ風ドレッシング | まぐろ（油漬）・ひじき・干しえび | キャベツ・きゅうり・スイートコーン | マカロニ・砂糖・マヨネーズ風ドレッシング | |
| | | ★厚焼き卵 | ★鶏卵 | | キャッサバでん粉・砂糖・なたね油 | |
| 10 | 火 | ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ごはん | 623<br>25.5 |
| | | みそ汁 | 豆腐・豆みそ・油揚げ・けずりぶし・わかめ | たまねぎ・しいたけ | じゃがいも | |
| | | 野菜のねりごまあえ | とり肉（蒸） | キャベツ・にんじん・ほうれんそう・もやし | ごま・砂糖 | |
| | | さんまのおろし煮 | さんま | だいこん | じゃがいもでん粉・砂糖 | |
| | | プチゼリー（アセロラ） | | | プチゼリー（アセロラ） | |
| 11 | 水 | 麦ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | 麦ごはん | 698<br>24.6 |
| | | ★キーマカレー | ぶた肉・大豆・★ヨーグルト・★チーズ | たまねぎ・にんじん・パセリ | カレールウ（★甘口） | |
| | | チキンサラダ | とり肉（蒸） | キャベツ・にんじん | フレンチドレッシング | |
| | | りんごポンチ | | りんご（生）・黄桃・パインアップル | | |
| 12 | 木 | ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ごはん | 613<br>24.2 |
| | | けんちん汁 | 豆腐・けずりぶし | だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ | | |
| | | 切干しだいこんのソース炒め | ぶた肉・ちくわ・かつお節・あおのり | キャベツ・切干しだいこん・もやし<br>紅しょうが | 米ぬか油 | |
| | | ししゃもフライ | 大豆・からふとししゃも | | 小麦粉・キャッサバでん粉・米ぬか油 | |
| 13 | 金 | ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ごはん | 628<br>25.6 |
| | | 豆腐の中華煮 | 豆腐・ぶた肉・えび | はくさい・たまねぎ・にんじん | じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油 | |
| | | 華風あえ | | キャベツ・もやし・きゅうり・紅しょうが | はるさめ・砂糖・ごま油 | |
| | | 野菜入りしゅうまい | 大豆・とり肉・ぶた肉 | にんじん・ほうれんそう・たまねぎ<br>スイートコーン | 小麦粉・砂糖・ラード | |
| 16 | 月 | ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ごはん | 641<br>25.6 |
| | | だいこんのみそ汁 | 豆腐・豆みそ・油揚げ・けずりぶし・わかめ | だいこん・根深ねぎ・えのきたけ | | |
| | | いろどりいため | ハム | キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン | 米ぬか油 | |
| | | さばの塩焼き | さば | | | |
| 17 | 火 | 中華めん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | 中華めん | 689<br>27.8 |
| | | ちゃんぽんめん | ぶた肉・いか・えび・かまぼこ | はくさい・もやし・にんじん・しょうが<br>にんにく・きくらげ | じゃがいもでん粉・ごま油 | |
| | | 中華サラダ | | キャベツ・チンゲンサイ・にんじん・きゅうり | 砂糖・ごま油 | |
| | | 春巻き | ぶた肉 | にら・にんじん・キャベツ・もやし・エリンギ | 小麦粉・じゃがいもでん粉・水あめ・大豆油<br>米ぬか油 | |
| | | 豆乳ブラマンジェ | | | 豆乳ブラマンジェ | |
| 18 | 水 | ごはん・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ごはん | 658<br>26.2 |
| | | じゃがいもとツナのうま煮 | まぐろ（油漬）・けずりぶし | たまねぎ・にんじん | じゃがいも・砂糖 | |
| | | 青菜あえ | | キャベツ・はくさい・もやし・にんじん<br>菜めし粉 | | |
| | | ★納豆巻き | 納豆・★チーズ | パセリ | 砂糖 | |
| | | 手巻きのり | のり | | | |
| 19 | 木 | ★ツイストパン・★飲用牛乳 | ★飲用牛乳 | | ★ツイストパン | 695<br>23.7 |
| | | ミネストローネ | ショルダーベーコン | たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく<br>パセリ | じゃがいも・マカロニ・オリーブ油 | |
| | | コールスローサラダ | | キャベツ・にんじん・きゅうり | コールスロードレッシング | |
| | | フライドチキン | とり肉 | | じゃがいもでん粉・米ぬか油・オリーブ油 | |
| | | コーヒー牛乳の素 | | | コーヒー牛乳の素 | |

日本型食生活週間

| 日 | 曜日 | 献立名 | 赤のグループ<br>主に体をつくるもとになる食品<br>魚・肉・卵・豆・豆製品<br>牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻 | 緑のグループ<br>主に体の調子を整えるもとになる食品<br>色のこい野菜<br>その他の野菜・きのこ・果物 | 黄のグループ<br>主にエネルギーのもとになる食品<br>米・パン・めん・いも・砂糖・菓子<br>油脂類・種実類 | エネルギー（kcal）<br>たんぱく質（g） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 20 | 金 | **三河赤鶏五目ごはん・★飲用牛乳** | ★飲用牛乳・とり肉・油揚げ | ごぼう・しいたけ・にんじん | ごはん・砂糖・大豆油 | 621<br>23.0 |
| | | **米粉だんご汁** | 米みそ・油揚げ・けずりぶし | はくさい・だいこん・根深ねぎ | 米粉だんご | |
| | | **キャベツの昆布あえ** | こんぶ | キャベツ・もやし・にんじん | 砂糖 | |
| | | **いわしのしょうが煮** | いわし | しょうが | じゃがいもでん粉・砂糖 | |
| 24 | 火 | **★りんごパン・★飲用牛乳** | ★飲用牛乳 | | ★りんごパン | 705<br>25.5 |
| | | **★ニョッキのクリーム煮** | ★牛乳・ショルダーベーコン・★脱脂粉乳<br>★チーズ | たまねぎ・にんじん | ニョッキ・★ベシャメルソースの素<br>★生クリーム | |
| | | **フレンチサラダ** | | キャベツ・きゅうり・にんじん<br>スイートコーン・レモン果汁 | オリーブ油・砂糖 | |
| | | **たらフライ** | 大豆・すけとうだら | | 小麦粉・米ぬか油 | |
| 25 | 水 | **ごはん・★飲用牛乳** | ★飲用牛乳 | | ごはん | 659<br>23.8 |
| | | **ひきずり** あいち県民の日献立 | 焼き豆腐・とり肉 | はくさい・こんにゃく・根深ねぎ・えのきたけ | 生ふ・砂糖 | |
| | | **ごま酢あえ** | | キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが | 砂糖・ごま | |
| | | **ちくわの赤しそ揚げ** 11.27 あいち県民の日 | ちくわ | しそ（粉） | 小麦粉・米ぬか油 | |
| | | **おにまんじゅう** | | | おにまんじゅう | |
| 26 | 木 | **★スライスパン・★飲用牛乳** | ★飲用牛乳 | | ★スライスパン | 667<br>25.2 |
| | | **大麦と野菜のスープ** | とり肉・ショルダーベーコン | たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ | 押麦・米ぬか油 | |
| | | **ビーンズマセドアン<br>◇マヨネーズ風ドレッシング** | 大豆 | にんじん・きゅうり | じゃがいも・マヨネーズ風ドレッシング | |
| | | **★チーズオムレツ** | ★鶏卵・★チーズ | | キャッサバでん粉・砂糖・大豆油・なたね油 | |
| | | **いちごジャム** | | | いちごジャム | |
| 30 | 月 | **ごはん・★飲用牛乳** | ★飲用牛乳 | | ごはん | 670<br>24.9 |
| | | **さといものみそ汁** | 豆腐・ミックスみそ・油揚げ・けずりぶし | にんじん・ごぼう・根深ねぎ | さといも | |
| | | **おかかあえ** | かつお節 | キャベツ・もやし・ほうれんそう | 砂糖 | |
| | | **ソースとんカツ** | ぶた肉 | | 小麦粉・とうもろこしでん粉・砂糖<br>じゃがいもでん粉・米ぬか油 | |

## 11月の目標「栄養のバランスを考えて食べよう」

### 豊田の農産物

- ●米「大地の風」　・・・ごはん、麦ごはん、米粉パン　三河赤鶏五目ごはん
- ●小麦「きぬあかり」　・・・スライスパン、ツイストパン　中華めん
- ●大豆「フクユタカ」　・・・水煮大豆、豆腐、納豆、生揚げ　焼き豆腐
- ●はくさい
- ●しいたけ
- ●茶・・・抹茶ふりかけ

### ＜今月の季節の食材＞

### 日本型食生活週間
9日(月)～13日(金)

主食・主菜・副菜を組み合わせた「日本型食生活」を知ることができる献立を実施します。

日本型食生活とは、「主食」であるごはんを中心に、魚・肉などの「主菜」、野菜・海藻などの「副菜」に加え、牛乳・乳製品、果物などを組み合わせた、栄養のバランスが優れた食生活のことです。

### ２５日（水）　あいち県民の日献立 11.27 あいち県民の日

愛知県の**郷土料理や愛知県でとれた食材**を使用した献立を実施します。

- ★ごはん…**米（大地の風）**
- ★飲用牛乳…**牛乳**
- **★ひきずり**…**焼き豆腐、はくさい**
- ★ごま酢あえ…**キャベツ、きゅうり**
- **★おにまんじゅう**

**ひきずり・おにまんじゅう**は、愛知県の郷土料理です。

### たべまるのおすすめ

今月は、6日(金)の 【かみかみサラダ】まる。
作り方や写真は、右の二次元コードを読み込むか、たべまるをタップしてレシピの検索画面に「たべまる給食」と入れるとすぐに見つかるまる。

たべまる給食　検索

▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから

※天候など、やむを得ない事情により、産地や献立が変更される場合があります。
※牛乳の表記については、2種類になります。毎日つく「飲用牛乳」と調理に使用する「牛乳」です。
飲用牛乳とは200mLパック入りの牛乳です。

※★は乳または卵を含みます。
※食物アレルギーの原因食品の使用については「食物アレルギー原因食品一覧表」で御確認ください。
※献立名にある◇のついたドレッシング・ソースは、学級で配膳する時に使用します。

東部・北部給食センター　●安全・安心・おいしい給食をお届けします●