



2025年11月分 学校給食献立予定表



働く人に感謝して食べよう

にち 日	曜	献立名	あか おも からだ そしき 赤：主に体の組織をつくる		みどり おも からだ ちから との 緑：主に体の調子を整える		き おも 黄：主にエネルギーになる		小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)
			1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実		
4	火	ごはん 牛乳	だしをあじわう日 ほねにきを つけてね					【こめ】		
		さばの塩焼き		【ぎゅうにゅう】						617
		さば						あぶら		762
		ごぼうの甘辛いため			にんじん・さやいんげん	ごぼう	さとう	ごまあぶら あぶら		30.6
		沢煮わん			にんじん	こんにゃく・だいこん・ねぎ				35.7
		ふたにく・あぶらあげ								
5	水	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】・おおむぎ			
		ビビンバの臭	ふたにく		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	ごまあぶら	638	782
		◎ビビンバの野菜			ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら		
		キムチスープ	ウインナー・【とうふ】		チンゲンサイ・にんじん	はくさい・パプリカ・にんにく ねぎ	でんぶん	あぶら		
		セレクトデザート								
		【*青りんごゼリー		かんてん		りんご	みずあめ・さとう		23.4	27.6
		【*豆乳だいふく	とうにゅう				さとう・でんぶん もちこ・しょうしんこ みずあめ	あぶら		
	木	白玉うどん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【しらたまうどん】			
		五目うどん (汁)	とりにく・かまぼこ		にんじん・こまつな	はくさい		あぶら	660	750
		☆野菜かき揚げ			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	こむぎこ	あぶら		
		◎ひじきのごまマヨ風味和え	ハム	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	マヨネーズ ふうちょうみ りょう・ごま	25.2	28.3
		こさかな 小魚		かたくちいわし			さとう			
7	金	ごはん 牛乳	しゅんをあじわう日		【ぎゅうにゅう】		【こめ】			
		ぶた丼の臭	ぶたにく		こまつな・にんじん	しょうが・たまねぎ	さとう・でんぶん	あぶら	615	759
		◎だいずもやしのシャキシャキ和え	ささみフレーク		みずな	だいずもやし		ドレッシング		
		呉汁	だいずペースト・【だいず】 【とうふ】・ミックスみそ		にんじん	だいこん・ねぎ・しょうが	さといも		25.9	30.7
		*かき				かき				
10	月	ごはん 牛乳	ただしい はしつかいの日 ほねにきを つけてね		【ぎゅうにゅう】		【こめ】			
		☆あじフライ	あじ・だいずこ				こむぎこ・さとう でんぶん	あぶら	621	779
		◎はくさいのこんぶ和え		こんぶ		はくさい		ごまあぶら		
		ちゃんこ汁 〈とり団子〉	やきとうふ とりにく		にんじん	だいこん・しらたき・キャベツ たまねぎ	でんぶん・さとう		25.1	29.5
		味付けのり		【のり】			さとう			
	11	火					【こめ】			
		ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】					621	770
		☆春巻	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 こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら		
		◎パンパンジー	ささみフレーク			きゅうり		ドレッシング		
		豆腐の中華スープ ココアパウダー	ぶたにく・【とうふ】		にんじん	えのきだけ・もやし・ねぎ		あぶら	21.3	25.3
	12	水					サンドイッチパンズパン			
		サンドイッチパンズパン 牛乳		【ぎゅうにゅう】					709	855
		照り焼きチキンバーガーの臭								
		照り焼きチキン	とりにく			しょうが	さとう・でんぶん	あぶら		
		キャベツソテー				キャベツ		あぶら	32.5	37.9
		かぼちゃの豆乳シチュー	ベーコン・とうにゅう		かぼちゃ・にんじん ブロッコリー かぼちゃペースト	たまねぎ	さつまいも ホワイトルウ	あぶら		
13	木	ごはん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			【こめ】			
		ハンバーグのおろしがけ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・だいこん	でんぶん・さとう	ラード・あぶら	636	810
		高野豆腐の煮物	とりにく・こうやとうふ		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・【れんこん】	さとう	あぶら	24.2	29.7
		のっぺい汁	ぶたにく		にんじん	だいこん・ねぎ	さといも・でんぶん	ごまあぶら あぶら		
14	金	ソフトめん 牛乳		【ぎゅうにゅう】			ソフトめん			
		肉みそソフトめん (汁)	ぶたにく・あかみそ		にんじん	たまねぎ・たけのこ・ねぎ	さとう・でんぶん	あぶら	731	861
		キャベツ入りつくね	とりにく・かつおぶし			キャベツ・しょうが	でんぶん・さとう	ラード あぶら	27.3	31.8
		☆さつまいもチップス					さつまいも	あぶら		

毎月19日は「食育の日」です。
食について、家族でも話し合っ
てみましょう！



2025年11月分 学校給食献立予定表



はたら ひと かんしゃ して たべよう
働く人に感謝して食べよう

日	曜	献立名	あか おも からだ そしき 赤：主に体の組織をつくる		みどり おも からだ ちようし ととの 緑：主に体の調子を整える		き おも 黄：主にエネルギーになる		小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)
			1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミン）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実		
17	月	ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					644	844
		ひきすり	とりにく・やきどうふ・かまぼこ		にんじん	こんにゃく・はくさい・ねぎ	さとう	あぶら		
		☆いわしフライ（小2・中3）	いわし			しょうが	みずあめ・さとう じゃがいも・でんぶん げんまいこ・こめこ	あぶら	28.0	35.0
		◎ブロッコリーのおかか和え	かつおぶし		ブロッコリー		さとう			
18	火	ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					642	785
		◆梅味ぶたこまだいこん	【ぶたにく】・きなこ		【にんじん】	【だいこん】・たまねぎ スッキーニ・【なす】・しめじ うめ	さとう・はちみつ でんぶん	あぶら・ごま		
		◎きゅうりのツナ和え	まぐろフレーク			きゅうり	さとう			
		かきたま汁	【たまご】・とりにく かまぼこ		【にんじん】・【みつば】	えのきたけ・ほししいたけ	でんぶん	あぶら	27.5	31.9
19	水	*ヨーグルト		ヨーグルト						
		ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					634	832
		八宝菜	ぶたにく・いか・えび		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい・たけのこ	でんぶん・さとう	あぶら		
		☆揚げギョーザ（小2・中3）	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぶん・さとう こむぎこ	ラード ごまあぶら あぶら	26.0	31.5
20	木	◎パンサンズー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら		
		わかめごはん		わかめ			【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					599	787
		肉団子（小2・中3）	とりにく・ぶたにく			たまねぎ・しょうが	パンこ・さとう	ラード ごまあぶら あぶら		
		◎塩だれサラダ	まぐろフレーク		こまつな	キャベツ・とうもろこし		ドレッシング	22.8	28.5
25	火	けんちん汁	【とうふ】		にんじん	ごぼう・だいこん・こんにゃく ねぎ		ごまあぶら		
		ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					660	809
		☆たらのおかか揚げ	たら・かつおぶし				でんぶん・さとう	あぶら		
		◎いんげんのごま和え			さやいんげん		さとう	ごま		
26	水	ぶた汁	ぶたにく・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ	わかめ	にんじん	ほししいたけ・だいこん・ねぎ	さといも	あぶら	34.2	39.7
		*納豆	なっとう							
		黒ロールパン					くろロールパン			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					627	807
		☆チキンナゲット（小2・中3）	とりにく			にんにく	パンこ・こむぎこ	ラード あぶら		
27	木	みかんゼリー和え 〈みかんゼリー〉				もも・バインアップル ナタデココ			21.2	26.8
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん・パセリ トマト	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	あぶら		
		麦ごはん					【こめ】・おおむぎ			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					678	848
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
28	金	焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう	ラード あぶら		
		◎福神漬和え			しそ	キャベツ・きゅうり 【だいこん】・うり・なす れんこん・しょうが なたまめ	さとう		21.9	26.4
		ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					762	937
		☆とり肉の揚げてり	とりにく			しょうが	でんぶん・こめこ さとう	あぶら		
		だいこんのそぼろ煮	ぶたにく・あつあげ		にんじん・さやいんげん	だいこん・しょうが	さとう	あぶら		
		◎れんこんのごまドレ和え	まぐろフレーク			【れんこん】・きゅうり		ドレッシング	29.1	33.9

○ * 印の青りんごゼリー、豆乳だいふく、かき、ヨーグルト、納豆の空容器、種、スプーンなどは業者が回収します。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。（天候などにより、産地が変わることがあります。）

○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

○ ◆印は西成中学校の生徒が考えた献立です。

○ 18日は「愛知を食べる学校給食の日」です。

○ 印はたれを別送りします。

○ は「卵除去食」提供日です。

○ 4日、5日、7日、13日、17日、25日、28日は、アレルゲン（えび・かに・くるみ・小麦・卵・乳）を含まない献立です。

○ すべての食材には、そば・落花生を使用していません。

○ 給食食材が高騰する中、国の交付金を活用し、栄養バランスと量を保った給食を提供するように努めています。

11月24日は「和食の日」
4日（火）は和食の日に
ちなんだ献立です



一宮市では、学校給食
課のウェブページに「好
評献立」を掲載していま
す。

ご家庭でも給食の味を
再現してみてください。

