



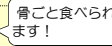
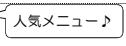
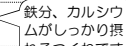
令和7年11月 献立表

【今月の目標】
きれいに手を洗おう



南知多町学校給食センター

日 曜	献 立 名	主な材料とのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	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・砂糖	油脂・種実	小 中
4 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		645
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	さとう でんぶん		
	きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら	
	すきやきふう	ぶたにく かまぼこ とうふ		ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい ねぎ こんにやく	さとう		
5 水	まっちゃいりきなこあげパン 牛乳	きなこ	ぎゅうにゅう	まっちゃ		こがたロールパン さとう	あぶら	611
	にくだんごとパスタのトマトソース	にくだんご		にんじん トマト パセリ あかピーマン	たまねぎ にんにく	マカロニ さとう	オリーブあぶら	
	コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブあぶら	
	★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう		
6 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		663
	★ハンバーグのおろしかけ	とりにく ぶたにく ぎゅうにく			だいこん たまねぎ	さとう こむぎこ パンこ		
	ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう		
	みだくさんじる	なまあげ ぶたにく		にんじん ねぎ	だいこん こんにやく ねぎ ぶなしめじ ごぼう	でんぶん		
7 金	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		625
	★はるまき	ぶたにく		にんじん	もやし キャベツ	こむぎこ	ごまあぶら あぶら	
	マーボーソース 麺を上手に絡めて 食べよう！	ぶたにく みそ だいず とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しょうが しいたけ にんにく	でんぶん さとう	ごまあぶら	
	オレンジ				オレンジ			
10 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		655
	★さつまいもコロッケ					さつまいも こむぎこ パンこ	あぶら	
	ひじきのいために 南知多町産の有 機野菜のかぼ ちゃです！	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	
	ぶたじる 	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん かぼちゃ ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ			
11 火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		615
	★しゅうまいのやさいあんかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく だいず		あかピーマン きピーマン	たまねぎ	さとう でんぶん パンこ こむぎこ	ごまあぶら	
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ハム			きゅうり コーン きりぼしだいこん	さとう	ごま ごまあぶら	
	チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	でんぶん はるさめ		
12 水	さつまいもときのこのたきこみごはん	とりにく		にんじん	ぶなしめじ えだまめ	アルファかまい さつまいも さとう	ごまあぶら	659
	牛乳 給食センターで炊きます！		ぎゅうにゅう					
	こめホキフライのなんばんソースかけ	ホキ		あかピーマン ねぎ きピーマン	ねぎ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	
	フルーツしらたまのレモンふうみ 				レモンかじゅう もも みかん パインアップル	しらたまだんご さとう		
13 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		656
	★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
	だいこんとぶたにくのうまに	ぶたにく はんぺん なまあげ		にんじん さやいんげん	しょうが こんにやく だいこん	さとう		
	みかん 愛知県産のみかんです！				みかん			
14 金	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		663
	★しおこうじチキンカツ 新メニュー！	とりにく				しおこうじ こむぎこ パンこ	あぶら	
	きのこいりカレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ エリンギ	じゃがいも		
	ダイコンサラダ	ツナ			だいこん きりぼしだいこん コーン きゅうり			
17 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		622
	★いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		
	ひじきとはるさめのごまずあえ	ハム	ひじき		キャベツ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	
	きのこのみそしる	ぶたにく とうふ みそ		ねぎ にんじん	ぶなしめじ エリンギ ねぎ えのきたけ だいこん			

日 曜	献 立 名	主な材料とのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	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・砂糖	油脂・種実	小 中
18 火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		626 784
	はっぼうさい 	ぶたにく うずらたまご		チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ たまねぎ しいたけ きくらげ	でんぷん		
	★やきぎょうざのからししょうゆかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ にんにく	パンこ こむぎこ さとう		
	もやしのナムル			にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら	
19 水	「お魚の日」 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		642 777
	★さばのはっしょうみそに 	さば みそ				さとう		
	こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		
	かきたまじる	とりにく とうふ たまご かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ねぎ	でんぷん		
20 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		645 790
	★とりにくのごまよし 	とりにく とりレバー				でんぷん さとう	ごま あぶら	
	やさいのこうのものあえ				たくあん キャベツ きゅうり もやし			
	ゆばととうふのすましじる	とりにく とうふ ゆば かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ねぎ	でんぷん		
21 金	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		644 744
	★いわしのうめに 	いわし			うめ	さとう		
	わふうじる	とりにく かまぼこ はなかつお あぶらあげ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しいたけ ねぎ	でんぷん さとう		
	いそかあえ	ツナ	あおのり	こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら ごま	
26 水	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		672 806
	★タンドリーチキン 	とりにく	ぎゅうにゅう		しょうが にんにく			
	キーマカレー 	ぶたにく だいず	チーズ	トマト にんじん パセリ あかピーマン かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも		
	やさいドレッシングサラダ	ハム		きピーマン	キャベツ きゅうり		やさいドレッシング	
27 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		622 748
	★てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ	でんぷん さとう		
	みそおでん 	なまあげ うずらたまご みそ はんぺん		にんじん	こんにゃく だいこん	さといも さとう		
	りんご				りんご			
28 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		606 742
	★キャベツいりつくね 	とりにく ぶたにく			キャベツ	でんぷん		
	ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう		
	たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	たまふ		

和食を見直そう

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。
※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal)

小650
中830

給食予定回数 17回



11月24日は和食の日です。

11月24日は和食の日です。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接に関わっています。24日は祝日なので、21日が和食の日になんだ献立になっています。和食のよさを知って受け継いでいきましょう。

てあら 手洗いしましょう！

手を洗わずにごはんを食べると、おなかを壊す原因になります。
食事をする前はせっけんできちんと手を洗い、流水でよくすすいでから、きれいなハンカチやタオルで水気を拭き取りましょう。



手の平の狭い隙間に目に見えない菌がたくさん潜んでいます。手洗いはアルコール消毒もしましょう！



11月26日は、アジパラにちなんだ献立です！

「アジパラ」とは、アジアパラリンピックを指します。パラリンピックとは、身体に障がいがあるトップアスリートが出場するスポーツの世界大会です。アジパラ競技大会は、1975年に始まった「極東・南太平洋身体障がい者スポーツ大会（フェスピック）」を引き継ぐアジア地域のパラスポーツの総合競技大会です。

2026年10月に開催される、第5回アジパラ競技大会は、愛知・名古屋で開催されます。この大会では、拡大するアジアとの交流を深める機会になっています。そこで、愛知県内では、アジアフレンドシップの一つとして、学校給食でアジアの料理を食べてもらい、知ってもらい取り組みがあります。

今回のアジパラでは、アジアの45カ国が参加しますが、11月26日は、南アジアに位置するインドの郷土料理である、「タンドリーチキン、キーマカレー」を提供します。お楽しみに！

