



令和8年11月献立表

小学校・中学校

今月の目標

食事の後片付けをきれいにしましょう

※ はしは毎日忘れず持ってきてきましょう。

常滑市給食センター

日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校
			赤 体を作る		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・さとう	油脂・種実	
2	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		618 765
		とりだんごじる	とり肉 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ だいこん ごぼう えのきたけ	小麦粉	油	
		まぐろメンチカツ	まぐろ 大豆			玉ねぎ しょうが	小麦粉	油	
		こまつなのあかもくあえ	ハム	あかもく	こまつな	もやし キャベツ	さとう		
4	水	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン くろざとう		606 801
		こめこマカロニのトマトに	とり肉		にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム	米粉マカロニ じゃがいも さとう		
		ベーコンとキャベツのソテー	ベーコン			キャベツ コーン		オリーブ油	
		がまごおりみかんゼリー ポンチ				パインアップル 黄とう	さとう ゼリー (蒲郡みかん)		
5	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		646 805
		マーボどうふ	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ	さとう でんぷん		
		えびまんじゅう 小1こ中2こ	えび すけとうだら とり肉 ぶた肉 大豆			玉ねぎ	小麦粉	ごま	
		ビーフンとチンゲンサイの いためもの	ベーコン		チンゲンサイ	もやし	ビーフン	油	
6	金	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		635 754
		ぶたにくとしめじのもの	ぶた肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	しめじ だいこん こんにゃく	さとう		
		さといもコロッケ	とり肉				さといも 小麦粉	油	
		はくさいのゆかりあえ	ツナ		赤しそ	はくさい きゅうり			
9	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		655 755
		カレーライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく りんご	じゃがいも 米粉	オリーブ油	
		おさかなナゲットの ケチャップソースかけ 2こ	えそ(魚)			玉ねぎ	でんぷん 米粉 さとう	油	
		ふくじんづけ			赤しそ	だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	さとう		
		ひとくちゼリー(ようなし)				ようなし	さとう		
10	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		636 757
		おやこどん	たまご とり肉 生揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ	さとう でんぷん		
		ぶたにくとまいたけの みそいため	ぶた肉 みそ			まいたけ しょうが	さとう でんぷん		
		いそかあえ	ツナ	のり	こまつな にんじん	もやし	さとう		
11	水	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		655 741
		ごもくきしめんのしる	とり肉 油揚げ かまぼこ かつおぶし		にんじん ねぎ	はくさい しいたけ	さとう でんぷん		
		さつまいものてんぷら					さつまいも 小麦粉 でんぷん	油	
		りんご 2こ(小1・2年1こ)				りんご			
12	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		605 726
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
		さけのさいきょうやき	さけ みそ						
		きんぴらごぼう	とり肉		にんじん ピーマン	ごぼう	さとう	ごま ごま油	
13	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		604 767
		やさいたっぷり はるさめスープ	ぶた肉		にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ コーン	はるさめ		
		あげごぼうパオズ 小1こ中2こ	ぶた肉			ごぼう 玉ねぎ たけのこ しいたけ	小麦粉	油	
		しおだれサラダ	とり肉			だいこん きゅうり	しおだれドレッシング		
		コーヒーぎゅうにゅうのもと					さとう		
16	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		610 717
		キムチスープ	とり肉 とうふ		にんじん にら パプリカ	はくさい にんにく	さとう		
		ビビンバ(にく)	ぶた肉 みそ			しょうが にんにく 玉ねぎ	さとう		
		ビビンバ(やさい)			こまつな にんじん	大豆もやし	さとう		
		さつまいもスティック					さつまいも さとう	油	
17	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		661 792
		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ マッシュルーム	さとう		
		サーモンフライ	さけ 大豆				小麦粉	油	
		ほうれんそうのソテー	ベーコン		ほうれんそう	玉ねぎ コーン	さとう	オリーブ油	

18	水	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		657 794
		はくさいのコンソメスープ	ソーセージ		にんじん パセリ	はくさい 玉ねぎ エリンギ			
		ぶたにくとポテトの ケチャップいため	ぶた肉				じゃがいも さとう	油	
		ツナサンドのぐ	ツナ			きゅうり 玉ねぎ			
		たくじょう ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグ マヨネーズ	
19	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		608 749
		おざく	油揚げ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	さといも さとう		
		カレーれんこんサンドフライ	とり肉			れんこん 玉ねぎ しいたけ	小麦粉	油	
		ひじきのいために	ぶた肉 さつま揚げ	ひじき	にんじん	えだ豆	さとう		
20	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		606 723
		ぶたじる	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん			
		さばのしおやき	さば						
		じゃがいものソースいため	とり肉	あおさ		玉ねぎ	じゃがいも さとう	油	
25	水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		686 857
		ミートソース	ぶた肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ マッシュルーム	さとう でんぷん		
		ベーコンとブロッコリーの ソテー	ベーコン		ブロッコリー	玉ねぎ		オリーブ油	
		さつまいもとくりの こめこタルト	豆乳				さつまいも さとう 米粉 くり		
26	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		650 776
		すがたをかえるだいずじる	豆乳 ゆば 大豆 ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ はくさい			
		ぶりフライのたれかけ	ぶり				小麦粉 さとう でんぷん	油	
		みかん				みかん			
27	金	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		659 859
		クリームシチュー	とり肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 米粉		
		ハンバーグの ケチャップソースかけ	とり肉 ぶた肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん		
		かぼちゃソテー	ベーコン		かぼちゃ	コーン		オリーブ油	
30	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		619 744
		さつまじる	ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ	さつまいも		
		いわしのかばやき	いわし				でんぷん さとう	油 ごま	
		きりぼしだいこんと ほうれんそうのあえもの	ハム		にんじん ほうれんそう	だいこん	さとう		

※ 調味料にかかるアレルギーについては記載しておりません。

平均値

634
771

基準値

650
830

今月の料理紹介

よくかもう

パオス

13日 揚げごぼう包子

★味わおう★

25日 さつまいもと栗のタルト

♪作ってみよう♪

18日 ツナサンド

§とこめちゃんと郷土を味わおう§

19日 おざく

今月の応募献立

13日(金)

野菜たっぷり春雨スープ

鬼崎中学校

火谷 咲稀 さん

※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、給食センターまで。(TEL 35-4001)
※物資の都合で、献立が変更になることがあります。
※献立表と給食だよりは常滑市役所のホームページにも掲載しています。ご覧ください。
※常滑市の学校給食では、安全が確認できないものは使用していません。



19日(木)
とこめちゃんと郷土を
味わおうの日

～毎月19日は食育の日です～

たべもの
カレンダー
米

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。

毎年11月24日は、和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。

学校給食では、ご飯を中心に、だ

しのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を供しています。ご家庭でも、和食や伝統的な食文化などについて考えてみましょう。

常滑市のホームページ「学校給食」をご覧ください！

給食では、
かつおから
だしをとって
います。



家庭で実践したい「和食」の取り組み

食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う	はしを正しく使って食べる	ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる	伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる	旬の食べ物を味わう

☆本日の給食

毎日更新！
給食の写真を掲載しています。



☆常滑市の公式LINE

友達登録すると、「学校給食」のページにアクセスできます。

《方法》

通常メニュー 子育て ⇒ 学校給食

