



令和7年11月献立表

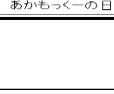
小学校・中学校

今月の目標

食の^{しよくじ}後片付けを^{あとかたづ}きれいにしましょう

※ はしは^{まいにちわす}毎日忘れず^も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	
4 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		609 727
	ちゅうかコーンスープ	とり肉 生揚げ		にんじん ねぎ	コーン 玉ねぎ	でんぷん		
	たらのチリソースかけ	すけそうだら			玉ねぎ しょうが にんにく	でんぷん さとう	油	
	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	ごま油	
5 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		606 720
	こうやどうふのにももの	こうやどうふ とり肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ しめじ	じゃがいも さとう		
	ぶたにくのみそいため	ぶた肉 みそ		にんじん	玉ねぎ	さとう	油	
	キャベツのゆかりあえ			赤しそ	キャベツ きゅうり			
6 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		635 755
	キムチスープ	ぶた肉 生揚げ		にんじん ねぎ パプリカ	はくさい コーン にんにく	さとう		
	はるまき	ぶた肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉	油	
	チャプチェ	ハム		ピーマン	玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが	はるさめ さとう	ごま油	
7 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		616 789
	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		
	ほうれんそうのソテー	ベーコン		にんじん ほうれんそう	コーン		油	
	みかんゼリー				みかん	さとう		
10 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		629 746
	しらたまだんごじる	とり肉		にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ	米粉		
	こめこほきフライの レモンたれかけ	ほき			レモン	米粉 さとう でんぷん	油	
	ニラミンチ	ぶた肉		にら	玉ねぎ しょうが にんにく	さとう		
11 火	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン くろざとう		648 850
	クリームペンネ	とり肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ	ペンネ(小麦) 米粉		
	ベーコンとパプリカのソテー	ベーコン		赤ピーマン	キャベツ 黄ピーマン		オリーブ油	
	フルーツポンチ				パインアップル 黄とう	さとう ゼリー(りんご)		
12 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		660 784
	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			
	ハンバーグのたれかけ	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		
	はるさめのあえもの	ハム		こまつな	コーン キャベツ	はるさめ さとう		
13 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		655 783
	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	小麦粉 さとう		
	チキンのバジルやき	とり肉		バジル				
	イタリアンサラダ	ツナ			きゅうり キャベツ コーン		イタリアン ドレッシング	
14 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		611 732
	とりだんごじる	とり肉 とうふ		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	
	さつまいもコロッケ					さつまいも 小麦粉	油	
	ぶたにくとやさいの ソースいため	ぶた肉	青のり		キャベツ 玉ねぎ	さとう		
17 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		616 732
	うずらたまごのちゅうかどん	うずらたまご とり肉		にんじん	たけのこ 玉ねぎ はくさい しいたけ	でんぷん		
	あかもくいりホイコーロー	ぶた肉 みそ 	あかもく	ピーマン	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	さとう		
	きゅうりのちゅうかあえ	ハム 			きゅうり キャベツ	さとう	ごま油	
18 火	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		667 816
	ポトフ	とり肉		にんじん	だいこん 玉ねぎ	じゃがいも		
	ソーセージの ケチャップソースかけ	ソーセージ				さとう でんぷん		
	小1本 中2本 キャベツのサラダ				キャベツ きゅうり コーン			
	たくじょう クリーミードレッシング						クリーミー ドレッシング	
19 水	わかめごはん 牛乳 		牛乳 わかめ			米		658 788
	いもに 	ぶた肉		にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく しめじ	さといも さとう		
	メンチカツ	とり肉			玉ねぎ	小麦粉	油	
	だいずのきなこがらめ	大豆 きな粉				さとう	油	

20	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		630 753
		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 小麦粉	オリーブ油	
		チキンハムステーキ	とり肉 ぶた肉						
		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		
21	金	しらたまうどん 牛乳		牛乳			うどん		635 737
		にくうどんのしる	ぶた肉 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 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	
		こまつなのおひたし	チキンハム		こまつな	もやし キャベツ	さとう		
26	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		642 772
		はなふのすましじる	とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ 玉ねぎ はくさい	はなふ(小麦)		
		さばのごまみそだれかけ	さば みそ			しょうが	さとう でんぷん	ごま	
		かぼちゃのそぼろあんかけ	とり肉			かぼちゃ	さとう でんぷん		
27	木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		621 819
		きのこの とうにゅうクリームに	とり肉 豆乳		にんじん ほうれんそう	玉ねぎ エリンギ しめじ コーン	じゃがいも 米粉		
		オムレツの ケチャップソースかけ	たまご				さとう でんぷん		
		ツナサラダ	ツナ			だいこん きゅうり	さとう	オリーブ油	
28	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		648 785
		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		
		えびしゅうまい 小2中3こ	えび たら			玉ねぎ	小麦粉 でんぷん		
		みかん				みかん			

※ 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。

今月の料理紹介

🍀よくかも🍀
19日 大豆のきな粉がらめ
★味わおう★
27日 きのこの豆乳クリーム煮
♪作ってみよう♪
18日 ホットドッグ
🍷とこめちゃんと郷土を味わおう🍷
19日 いも煮

今月の応募献立

17日(月)
あかもく入りホイコーロー

常滑西小学校
戸高 美琴 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。

平均値	634 770
基準値	650 830

19日(水)
とこめちゃんと郷土を
味わおうの日

とこめちゃんの日

～毎月19日は食育の日です～

たべもの
カレンダー

みかん

いい にほんしょく

11月24日は
和食の日

世界に誇れる 和食文化



「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

🌸「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

健康的な食生活を支える栄養バランス

自然の美しさや季節の移ろいの表現

正月などの年中行事との密接な関わり

こんぶ

かつおぶし

煮干し

むろあじ

干しいたけ

常滑市の学校給食では、「むろさば」という魚のだしを使っています。

和食クイズ

調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何でしょうか？

※答えは左下

常滑市のホームページ「学校給食」をご覧ください♪

☆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