令和８年11月　学校給食献立表

北名古屋市給食センター

日	曜	献立名		体内での働き 〔赤〕主に体をつくるもとになる食品 1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	〔緑〕主に体の調子を整えるもとになる食品 3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	〔黄〕主にエネルギーのもとになる食品 5群 穀類・いも類・さとう	6群 油脂・種実類	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 小 中
2	月	ごはん 牛乳	たちうおフライのソースかけ	たちうお	[牛乳]			[ごはん] パン粉	なたね油	662 844
			きんぴらごぼう	豚肉 ちくわ		にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま油	
			かきたま汁	**たまご 豆腐**		にんじん **みつば**	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		
4	水	ごはん 牛乳	鶏肉のから揚げ	鶏肉	[牛乳]		しょうが にんにく	[ごはん] でんぷん	なたね油	658 834
			華風あえ			にんじん **チンゲンサイ**	**キャベツ**	はるさめ さとう	ごま油	
			ワンタンスープ	豚肉			たけのこ もやし たまねぎ とうもろこし ねぎ	ワンタンの皮	ごま油	
5	木	ソフトめん 牛乳	ミートソース	豚肉	[牛乳]	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	[ソフトめん] さとう でんぷん	オリーブ油	684 860
			コロコロポテトサラダ	まぐろ油漬			とうもろこし きゅうり	じゃがいも さとう	卵なしマヨネーズ	
			チーズ		チーズ					
6	金	ごはん 牛乳	照り焼き豆腐ハンバーグ	豆腐 鶏肉 豚肉	[牛乳]		たまねぎ	[ごはん] さとう でんぷん		596 770
			ひじきのかむかむサラダ	ささみ油漬	ひじき	にんじん	切干大根 きゅうり **れんこん**	さとう		
			根菜のみそ汁	豚肉 豆みそ 米みそ		にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	さつまいも		
9	月	ごはん 牛乳	鶏めし	鶏肉	[牛乳]	にんじん	干ししいたけ	[ごはん] さとう		640 826
			はんぺんの磯辺揚げ	はんぺん	青のり			小麦粉 でんぷん	なたね油	
			だまこ汁	油揚げ		にんじん	ごぼう はくさい ぶなしめじ ねぎ	だまこもち		
10	火	ごはん 牛乳	にんじんしゅうまい(小2中3)	たら	[牛乳]	にんじん	たまねぎ	[ごはん] でんぷん 小麦粉	ラード	648 845
			もやしのナムル				もやし きゅうり		ごま油	
			ジャーチャンドウフ	豚肉 生揚げ 豆みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ 干ししいたけ しょうが	さとう でんぷん	ごま油	
11	水	ロールパン 牛乳	20周年記念コロッケ	豚肉	[牛乳]		たまねぎ	[ロールパン] じゃがいも パン粉	なたね油	697 879
			カラフルサラダ			赤パプリカ 黄パプリカ	**キャベツ** えだまめ とうもろこし		かんきつドレッシング	
			白菜とウインナーのスープ煮	ポークウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい セロリ			
			いちじくジャム				**いちじく**	さとう		
12	木	わかめごはん 牛乳	さばの銀紙焼き	さば みそ	[牛乳]			[わかめごはん] さとう		613 771
			甘酢あえ				**キャベツ** きゅうり もやし	さとう	ごま ごま油	
			すまし汁	鶏肉 **豆腐** かまぼこ		にんじん	たまねぎ 干ししいたけ ねぎ			
			ココアパウダー					ココアパウダー		
13	金	麦ごはん 牛乳	カレーライス	豚肉	[牛乳]	にんじん	にんにく たまねぎ	[麦ごはん] じゃがいも	デミグラスソース カレールウ	609 781
			コールスローサラダ	ポークハム			**キャベツ** きゅうり とうもろこし		コールスロードレッシング	
			福神漬				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		
16	月	米粉パン 牛乳	パンプキンアンサンブルエッグ	たまご 鶏肉	[牛乳]	かぼちゃ		[米粉パン]		604 761
			グリーンサラダ	まぐろ油漬		**ブロッコリー**	きゅうり **キャベツ**	さとう	オリーブ油	
			コーンポタージュ	鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	ホワイトルウ	
17	火	ごはん 牛乳	めひかりフライ(小2中3)	**めひかり**	[牛乳]			[ごはん] パン粉 小麦粉	なたね油	664 873
			れんこんのごまネーズサラダ	ささみ油漬		**チンゲンサイ**	**れんこん キャベツ**		ごま 卵なしマヨネーズ	
			肉団子汁	鶏肉 豚肉 大豆粉 油揚げ		にんじん	たまねぎ だいこん はくさい ねぎ しょうが		ラード	
18	水	きしめん 牛乳	五目きしめんの汁	鶏肉 かまぼこ **油揚げ**	[牛乳]	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん 干ししいたけ	[きしめん]		616 737
			愛知県産さつまいものかき揚げ			**にんじん**	たまねぎ ごぼう	**さつまいも** 小麦粉 でんぷん	こめ油 なたね油	
			みかん				みかん			
19	木	ごはん 牛乳	焼きぎょうざ(小2中3)	豚肉 鶏肉 大豆粉	[牛乳]		キャベツ	[ごはん] 小麦粉	ラード	624 815
			愛知県産キャベツのホイコーロー	豚肉 豆みそ		にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ **キャベツ**	さとう でんぷん	ごま油	
			トッポギスープ	鶏肉		**チンゲンサイ**	たまねぎ とうもろこし	トッポギ		
20	金	ごはん 牛乳	揚げ豆と小魚の甘がらめ	大豆	[牛乳] かたくちいわし			[ごはん] でんぷん さとう	なたね油	636 815
			ゆかりあえ			ゆかり粉	**キャベツ** もやし きゅうり			
			さといものみそ汁	豚肉 生揚げ 豆みそ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ	さといも		
24	火	五穀ごはん 牛乳	たらの西京焼き	たら 米みそ	[牛乳]			[五穀ごはん]		583 738
			ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう にんじん	はくさい 切干大根	さとう	ごま	
			ゆばのお吸い物	鶏肉 型抜きかまぼこ ゆば **豆腐**		にんじん **みつば**	えのきたけ			
			味付けのり		のり			さとう		
25	水	ミルクロールパン 牛乳	フランクフルト	フランクフルト	[牛乳]			[ミルクロールパン]		699 900
			ニョッキのクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん **ブロッコリー**	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉 じゃがいも でんぷん 米粉	ホワイトルウ 生クリーム	
			フルーツのゼリーあえ				みかん パイナップル 黄桃 ぶどう	さとう		
26	木	ごはん 牛乳	納豆	納豆	[牛乳]			[ごはん]		605 782
			肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
			切干大根のみそ汁	**豆腐** 油揚げ 米みそ		こまつな	えのきたけ 切干大根 干ししいたけ			
30	月	麦ごはん 牛乳	みそおでん	豚肉 **うずら卵** 生揚げ はんぺん 豆みそ	[牛乳]		だいこん こんにゃく	[麦ごはん] さといも さとう		652 823
			ゆず香あえ	かつお節		こまつな にんじん	**キャベツ** もやし ゆず	さとう		
			★りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご			

※献立内容は都合により変更する場合があります。 ※カレールウ、ハヤシルウ、ホワイトルウ、デミグラスソースは卵、小麦を使用していません。 ※加工品は主な原材料を表示しています。
★業者配送 ※ごはん・めん・牛乳・太字は北名古屋市産又は愛知県産農作物 ※小学校のエネルギーは、3・4年生の値です。 ※[ ]内に主食・飲用牛乳を表示しています。

いい歯の日献立　秋田献立　20周年記念献立　食育の日　和食の日

献立について

6日(金) いい歯の日献立

11月8日は、「いい歯の日」です。
給食では6日(金)に、れんこんなどのかみごたえのある食材や、豆腐、切干大根、ひじきなど歯の健康を保つために大切なカルシウムを多く含んだ食材をたくさん使用します。

9日(月) 今月の郷土料理【秋田県】

「だまこ汁」は、秋田県の郷土料理です。鶏ガラベースの汁に、炊いたごはんを少しつぶして手で丸く形を作った団子を入れたものです。秋田県の方言で、丸い団子のことを「だまこ」と呼ぶことからこの名がついたと言われています。また、「鶏めし」も秋田県の郷土料理の一つです。

24日(火) 和食の日献立

11月24日は、「いい日本食」とかけて「和食の日」です。和食は、自然を尊ぶという日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。24日の給食では、旬の食材や、だしのうま味を生かした汁物など和食の魅力を詰め込んだ献立を実施します。

★おいしい笑顔で祝おう！20周年記念給食★

市制20周年記念給食の第三弾として、11月11日に、「こども宇宙プロジェクト」を記念したロケットのイラストが入ったコロッケを実施します。
また、11月12日に平成の人気メニューが登場します。
皆さんにご協力いただいたアンケート結果から、「わかめごはん、牛乳、さばの銀紙焼き、甘酢あえ、すまし汁、ココアパウダー」に決定しました。
平成の人気メニューをおいしく食べて、おうちの人とぜひ話に花を咲かせてくださいね。

献立表は保護者連絡ツール「tetoru」で配信します。また、北名古屋市ホームページよりご確認いただけますので、ご活用ください。

北名古屋市 献立表

毎月19日は『食育の日』～おうちでごはんの日～

「あいち食育いきいきプラン2030」では、「食育の日」である毎月19日に合わせ、この日を「おうちでごはんの日」とし、早めに帰宅して、家族や友人と一緒に食卓を囲むよう勧めています。