令和7年度　11月分　献立一覧表（小学校）

蒲郡市学校給食センター

実施日	除去対応給食	献立名	食べ物のはたらき 赤 おもに体をつくる食品：肉類、魚介類、乳類 卵類、豆、大豆製品 かいそう類	食べ物のはたらき 緑 おもに体の調子を整える食品：緑黄色野菜	食べ物のはたらき 緑 おもに体の調子を整える食品：その他の野菜、きのこ類、くだもの	食べ物のはたらき 黄 おもにエネルギーになる食品：こく類、いも類 さとう、油脂類 種実類	栄養価 エネルギー kcal	栄養価 たんぱく質 g	お知らせ
4／火		ごはん　牛乳	**牛乳**			**米**	632	27.7	蒲郡みかん：ビニール手袋で配りましょう。皮はビニール袋に入れて返しましょう。
		五目大豆	**大豆**　とりむね肉　ちくわ	にんじん　さやいんげん	ごぼう　こんにゃく	米サラダ油　さとう			
		さばの八丁みそ煮	さば　**八丁みそ**			さとう			
		蒲郡みかん			**蒲郡みかん**				
5／水		クロスロールパン　牛乳	**牛乳**			クロスロールパン	688	25.2	マヨネーズドレッシング（クラス１本）
		ブラウンシチュー	豚もも肉	にんじん　トマト	たまねぎ	じゃがいも　米サラダ油　ブラウンルウ　ハヤシルウ　さとう			
		焼きフランクフルト	フランクフルト						
		コールスローサラダ			キャベツ　きゅうり	マヨネーズドレッシング			
6／木		ごはん　牛乳	**牛乳**			**米**	594	25.6	中濃ソース（クラス１本）
		白みそ汁	油揚げ　とうふ　**白みそ**		**もやし**　白ねぎ	じゃがいも			
		いかフライ	いか			パン粉　小麦粉　なたね油			
		切り干し大根の煮付け	とりむね肉	にんじん	切り干しだいこん　グリンピース	米サラダ油　さとう			
7／金		ごはん　牛乳	**牛乳**			**米**	602	21.9	
		青菜のスープ	とりむね肉	チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも　米サラダ油			
		てりやきハンバーグ	豚肉　とり肉		たまねぎ	さとう　でんぷん			
		マカロニとやさいのソテー	ウインナー	にんじん	キャベツ　とうもろこし	マカロニ　米サラダ油			
10／月		ごはん　牛乳	**牛乳**			**米**	564	21.2	丸っとえび太郎（２コ） 中華ドレッシング（クラス１本）
		八宝菜	豚もも肉	にんじん　チンゲンサイ	しょうが　キャベツ　たまねぎ　干ししいたけ	米サラダ油　さとう　でんぷん			
		丸っとえび太郎	**えび**　たら			でんぷん			
		かいそうサラダ	ひじき　茎わかめ		きゅうり	中華ドレッシング			
11／火		ごはん　牛乳	**牛乳**			**米**	634	25.3	三色そぼろ丼の具：ごはんにのせて食べましょう。
		にぎすのだんご汁	**にぎすだんご**	にんじん	だいこん　白ねぎ	さといも			
		さつまいもコロッケ				さつまいも　パン粉　小麦粉　なたね油			
		三色そぼろ丼の具	とりむね肉　卵		えだ豆	さとう　米サラダ油			
12／水		ロールパン　牛乳	**牛乳**			ロールパン	651	22.7	
		ボルシチ	豚もも肉	にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ　かぶ	米サラダ油　さとう　ハヤシルウ			
		ウインナーとじゃがいものソテー	ウインナー	チンゲンサイ	とうもろこし	じゃがいも　米サラダ油			
		りんご（ふじ）			りんご				
13／木	卵	ごはん　牛乳	**牛乳**			**米**	612	24.1	
		親子煮	とりむね肉　かまぼこ　**卵**	にんじん	干ししいたけ　たまねぎ　グリンピース	米サラダ油　さとう			
		くるま麸のフライ				車麸　パン粉　なたね油			
		大根のたくあんあえ			だいこん　たくあんづけ　きゅうり				
14／金		麦ごはん　牛乳	**牛乳**			**米**　麦	640	19.7	チーズポークカレー：乳を使用しています。
		チーズポークカレー	豚もも肉　スキムミルク　チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも　米サラダ油　カレールウ			
		ふくじんづけ			だいこん　うり　れんこん				
		フルーツの巨峰ゼリーあえ			アロエ　パインアップル　おうとう	巨峰ゼリー			
17／月		あいちの大根葉ごはん　牛乳	**牛乳**	**大根の葉**		**米**	582	23.7	セレクトミニゼリー：ミニ洋なしゼリー、または、ミニ蒲郡みかんゼリー
		豚汁	豚もも肉　とうふ　**合わせみそ**	こまつな	だいこん　こんにゃく	さといも			
		銀ひらすのたつた揚げ	銀ひらす			でんぷん　なたね油			
		げんきサラダ	ハム　塩こんぶ　かつおけずり節	にんじん　トマト	キャベツ　きゅうり　とうもろこし				
		セレクトミニゼリー			洋なしゼリー　**蒲郡みかんゼリー**				
18／火		（愛知を食べる学校給食の日） 麦ごはん　牛乳	**牛乳**			**米**　麦	630	24.3	ひきずり：蒲郡産のめひかりの魚しょうを使用しています。 蒲郡みかん：ビニール手袋で配りましょう。皮はビニール袋に入れて返しましょう。
		ひきずり	とりもも肉　焼きどうふ　揚げはん	にんじん	はくさい　こんにゃく　たまねぎ　白ねぎ	さとう　米サラダ油			
		いわしのしょうが煮	いわし		しょうが	さとう			
		蒲郡みかん			**蒲郡みかん**				
19／水	卵	ごはん　のむヨーグルト	ヨーグルト			**米**	609	20.4	ショーロンポー（２コ）
		中華卵スープ	ベーコン　**卵**	**ほうれん草**	**もやし**　えのきたけ　たまねぎ	米サラダ油　でんぷん			
		ショーロンポー	豚肉		たまねぎ　キャベツ	ショーロンポーの皮			
		ぶた肉のキムチいため	豚もも肉	にんじん	しょうが　白菜キムチ　切り干しだいこん　白ねぎ	米サラダ油　さとう			
20／木		ごはん　牛乳	**牛乳**			**米**	656	28.7	和風ドレッシング（クラス１本）
		けんちん汁	とうふ　油揚げ	にんじん	ごぼう　だいこん　こんにゃく　白ねぎ				
		揚げ若どりのレモン煮	とりむね肉		レモン	でんぷん　なたね油　さとう			
		ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー	キャベツ　とうもろこし	和風ドレッシング			
25／火		ソフトめん　牛乳	**牛乳**			ソフトめん	719	25.3	カレーソースかけ：乳不使用です。
		カレーソースかけ	とりむね肉　大豆	にんじん	たまねぎ　グリンピース	米サラダ油　カレールウ			
		さつまいものスティック揚げ				さつまいも　なたね油　さとう　黒いりごま			
		えだ豆サラダ	まぐろ		えだ豆　キャベツ　とうもろこし				
26／水		ごはん　牛乳	**牛乳**			**米**	576	23.7	ごぼうとれんこんのいため煮：蒲郡産のめひかりの魚しょうを使用しています。
		ごぼうとれんこんのいため煮	とりむね肉　揚げはん	にんじん　さやいんげん	ごぼう　**れんこん**　こんにゃく	米サラダ油　さとう			
		厚焼き卵	卵			さとう			
		ごまあえ		チンゲンサイ　**蒲郡の葉ねぎ**	キャベツ	白すりごま			
		赤しそふりかけ			**赤しそふりかけ**				
27／木		ごはん　牛乳	**牛乳**			**米**	597	19.2	ごまドレッシング（クラス１本）
		コンソメスープ	とりむね肉	チンゲンサイ	**もやし**　たまねぎ	じゃがいも　米サラダ油			
		キャベツ入りメンチカツ	牛肉　豚肉		**キャベツ**　たまねぎ	パン粉　小麦粉　なたね油			
		ごぼうサラダ		にんじん	ごぼう　とうもろこし	ごまドレッシング			
28／金		ごはん　牛乳	**牛乳**			**米**	608	25.5	しゅうまい（２コ）
		マーボーどうふ	とうふ　豚もも肉　豚レバー　大豆　**赤みそ**　**白みそ**	にんじん	白ねぎ　しょうが　たまねぎ	米サラダ油　さとう　でんぷん			
		しゅうまい	豚肉　とり肉		たまねぎ	しゅうまいの皮			
		もやしソテー	ベーコン	チンゲンサイ	**もやし**	じゃがいも　米サラダ油			

たべたくんマークは蒲郡の日給食です。

カミちゃんマークはカミカミ給食です。よくかんで食べましょう。

※食材の太文字は愛知県産の予定です。
※材料は都合により変更することがあります。

※食材の安全を確認して使用しています。

～日本の伝統的な食文化 和食 に親しもう～

11月24日は「和食の日」です。日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食；日本人の伝統的な食文化」として2013年に登録されました。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する「社会的慣習」を意味し、次のような4つの特徴があります。

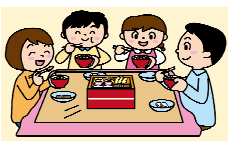
和食 の4つの特徴

❶多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

❷健康的な食生活を支える栄養バランス

❸自然の美しさや季節の移ろいの表現

❹正月などの年中行事との密接な関わり



新米の季節です

給食の米は、愛知県設楽町でとれる「チヨニシキ」や「ミネアサヒ」を使用しています。あっさりとした食感と、さわやかな甘みが特徴の米です。給食の米は、11月中旬ごろから新米に切り替わります。新米を味わって食べましょう。

＊今月の卵アレルギー対応給食の実施日は**卵**マークの日です。提供を受ける方は、「蒲郡市卵アレルギー対応給食承諾書」を確認してから食べましょう。

毎月17日は『**地魚の日**』です　～ 地魚を食べよう！～

蒲郡の漁港には、一年を通して様々な種類の魚が水揚げされています。「新鮮な蒲郡の魚をみんなに味わってほしい」という思いから、毎月17日を地魚の日と制定し、普及活動を推進しています。

今月は、18日（火）、26日（水）に蒲郡産のめひかりから作った『めひかりの魚しょう』を使用し

蒲郡メヒカリのキャラクター

「ぴか丸くん」

朝ごはんを食べて学校へ行こう

しっかり勉強！　元気に運動!!　笑顔で友達とも仲良しに!!!

毎月19日は**食育の日**です　～ おうちでごはんの日 ～

給食費納入のご案内

口座振替日は11月17日（月）です。振替口座残高不足にご注意ください。

28品目のアレルゲンを含む食品の情報は、対象者に配布するアレルギー一覧表に表示しています。28品目以外のアレルゲンを含む食品の情報が必要な場合は、学校給食センターにてご確認ください。

蒲郡市学校給食センター　☎66-1800

※この献立一覧表は、すべての食品や調味料が表示されているわけではありません。（加工食品で配合割合が少ない食品は表示されていません。）