令和7年度　11月分　献立一覧表（中学校）　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：おもに体の組織をつくる食品 1群 魚、肉、卵 豆、大豆製品	おもに体の組織をつくる食品 2群 牛乳、乳製品 小魚、海藻	おもに体の調子を整える食品 3群 緑黄色野菜	おもに体の調子を整える食品 4群 その他の野菜 きのこ類、果物	おもにエネルギーになる食品 5群 穀類、いも類 砂糖	おもにエネルギーになる食品 6群 油脂 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		701		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	さとう　でんぷん	米サラダ油			
		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		26.6	
		プロセスチーズ		チーズ							
5／水		ごはん 牛乳		牛乳			米		754		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		29.3	
		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			
6／木		ごはん 牛乳		牛乳			米		716		
		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	さとう	米サラダ油			
		厚焼き卵	卵				さとう				
		えだ豆サラダ	まぐろ			えだ豆　キャベツ　とうもろこし				29.3	
		お魚ふりかけ		お魚ふりかけ							
7／金		麦ごはん 牛乳		牛乳			米　麦		763		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　カレールウ	米サラダ油			
		ふくじんづけ				だいこん　うり　れんこん				22.6	
		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				
10／月		ごはん 牛乳		牛乳			米		750		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	さとう	米サラダ油			
		さばの八丁みそ煮	さば　八丁みそ				さとう			32.3	
		蒲郡みかん				蒲郡みかん					
11／火		クロスロールパン 牛乳		牛乳			クロスロールパン		837		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　ブラウンルウ　ハヤシルウ　さとう	米サラダ油			
		焼きフランクフルト	フランクフルト							29.8	
		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			
12／水		ごはん 牛乳		牛乳			米		709		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	しめじ　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		21.6	
		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			
13／木		麦ごはん 牛乳		牛乳			米　麦		740		しゅうまい（３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	さとう　でんぷん	米サラダ油			
		しゅうまい	豚肉　とり肉			たまねぎ	しゅうまいの皮			30.6	
		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			
14／金		ごはん 牛乳		牛乳			米		700		中濃ソース（クラス１本）
		白みそ汁	豚もも肉　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		29.7	
		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	さとう	米サラダ油			
17／月		（愛知を食べる学校給食の日） ごはん 牛乳		牛乳			米		745		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			28.0	
		蒲郡みかん				蒲郡みかん					
18／火	卵	ごはん のむヨーグルト		ヨーグルト			米		750		
		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	さとう	米サラダ油			
		くるま麸のフライ					車麸　パン粉	なたね油		26.8	
		大根のたくあんあえ				だいこん　たくあんづけ　きゅうり					
19／水		ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		848		カレーソースかけ：乳不使用です。 和風ドレッシング（クラス１本）
		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	カレールウ	米サラダ油			
		さつまいものスティック揚げ					さつまいも　さとう	なたね油　黒いりごま		28.1	
		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			
20／木		ごはん 牛乳		牛乳			米		721		
		青菜のスープ	とりむね肉		にんじん　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			エリンギ　キャベツ　とうもろこし	マカロニ	米サラダ油		25.1	
		コーヒーのもと					コーヒーのもと				
25／火	卵	ごはん 牛乳		牛乳			米		710		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	でんぷん	米サラダ油			
		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			24.7	
		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	さとう	米サラダ油			
26／水		ごはん 牛乳		牛乳			米		808		けんちん汁：蒲郡産のめひかりの魚しょうを使用しています。
		けんちん汁	とうふ　油揚げ		にんじん	ごぼう　だいこん　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　さとう	なたね油		35.6	
		ひじきのいため煮	まぐろ	ひじき		こんにゃく　とうもろこし　グリンピース	さとう	米サラダ油			
27／木		ロールパン 牛乳		牛乳			ロールパン		793		
		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	さとう　ハヤシルウ	米サラダ油			
		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		27.0	
		りんご（ふじ）				りんご					
28／金		あいちの大根葉ごはん 牛乳		牛乳	大根の葉		米		700		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		28.2	
		げんきサラダ	ハム　かつおけずり節	塩こんぶ	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					

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。

※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、17日（月）、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』を使用してい

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。）