



令和8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				栄養価	お知らせ
			①赤 おもに体をつくる食品	②緑 おもに体の調子を整える食品	③黄 おもにエネルギーになる食品			
			肉類、魚介類、乳類 卵類、豆、大豆製品 かいそう類	緑黄色野菜	その他の野菜、 きのこ類、くだもの	こく類、いも類 さとう、油脂類 種実類	エネルギー kcal	
							たんばく質 g	
2 ／ 月		ごはん 牛乳	牛乳			米	621	たらのみそマヨ銀紙巻き：銀紙は ビニール袋に入れて返しまし ょう。 りんご：ビニール手袋で配りま しょう。
		ひきずり	とりもも肉 焼き豆腐 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		
		たらのみそマヨ銀紙巻き	たら みそ			さとう マヨネーズドレッシング		
	🍏	りんご			りんご			
4 ／ 水		ごはん 牛乳	牛乳			米	633	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	にんじん こまつな	たまねぎ	マカロニ 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		
	🍷	かみかみサラダ	まぐろ		切り干しだいこん とうもろこし えだ豆	ごまドレッシング		
5 ／ 木		ごはん 牛乳	牛乳			米	590	肉だんごのあまずあん（2コ）
	🍷	ごぼうとれんこんのいため煮	とりもも肉 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		
		肉だんごのあまずあん	とり肉		たまねぎ	さとう		
	🍷	大根のたくあんあえ			だいこん たくあんづけ きゅうり			
6 ／ 金		麦ごはん 牛乳	牛乳			米 麦	679	三色そばろ井の具：ごはんのにせ て食べましょう。
		実だくさんみそ汁	豚もも肉 とうふ 赤みそ 白みそ	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		
		三色そばろ井の具	とりもも肉 卵		えだ豆	さとう 米サラダ油		
9 ／ 月		ごはん 牛乳	牛乳			米	602	ふのすまし汁：蒲郡産のめひかり の魚しょうを使用しています。
	🍷	ふのすまし汁	とりむね肉 かまぼこ	にんじん	えのきたけ 白ねぎ	おつゆふ		
		さばの八丁みそ煮	さば 八丁みそ			さとう		
		じゃがいもの煮付け	豚もも肉		たまねぎ グリンピース	じゃがいも 米サラダ油 さとう		
10 ／ 火		白玉うどん 牛乳	牛乳			白玉うどん	595	ちくわのいそべ揚げ（2コ）
		五目うどんのつゆ	とりもも肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん ほうれん草	たまねぎ 干しいたけ	でんぶん		
		ちくわのいそべ揚げ	ちくわ あおさ			小麦粉 なたね油		
		えだ豆サラダ	まぐろ		えだ豆 キャベツ とうもろこし			
11 ／ 水		ごはん 牛乳	牛乳			米	617	しゅうまい（2コ） 中華ドレッシング（クラス1本）
		マーボー豆腐	とうふ 豚もも肉 とりレバー 赤みそ	にんじん	白ねぎ しょうが にんにく たまねぎ	ごま油 さとう でんぶん		
		しゅうまい	豚肉 とり肉		たまねぎ	しゅうまいの皮		
	🍷	かいそうサラダ	ひじき 茎わかめ	赤ピーマン	きゅうり	中華ドレッシング		
12 ／ 木		ごはん 牛乳	牛乳			米	625	
		和風やさいスープ	ベーコン とうふ	にんじん こまつな	はくさい しめじ ごぼう	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 でんぶん		
		ポテトソテー	ウインナー	パセリ	えだ豆	じゃがいも 米サラダ油		
13 ／ 金		ごはん 牛乳	牛乳			米	606	
		さわに汁	豚もも肉 油揚げ とうふ		こんにゃく えのきたけ だいこん 白ねぎ			
		いか香味フライ	いか たら		たまねぎ	パン粉 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	キャベツ きゅうり とうもろこし			
16 ／ 月		小型ロールパン 牛乳	牛乳			小型ロールパン	581	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。
		焼きそば	豚もも肉 ちくわ 青のり	にんじん	キャベツ もやし	中華めん 米サラダ油		
		ミンチカツ	豚肉 とり肉		たまねぎ	パン粉 なたね油		
	🍷	蒲郡みかん			蒲郡みかん			
17 ／ 火		ごはん のむヨーグルト	ヨーグルト			米	617	のむヨーグルトの空き容器は、ふ たを取って重ね、ビニール袋に入 れて返しましょう。 和風ドレッシング（クラス1本）
	🍷	五目大豆	大豆 とりもも肉 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		
		いわしのしょうが煮	いわし		しょうが	さとう		
		ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー 赤ピーマン	キャベツ とうもろこし	和風ドレッシング		
18 ／ 水	卵	ごはん 牛乳	牛乳			米	635	パオズ（2コ）
		中華卵スープ	ベーコン 卵	ほうれん草	もやし エリンギ たまねぎ	米サラダ油 でんぶん		
		パオズ	豚肉 とり肉		キャベツ たまねぎ	パオズの皮		
		しらたきチャプチェ	豚もも肉	にんじん	しょうが にんにく しらたき 白ねぎ ごぼう 切り干しだいこん	さとう 米サラダ油 ごま油		
19 ／ 木		（愛知を食べる学校給食の日） あいちの大根葉ごはん 牛乳	牛乳	大根の葉		米	620	中濃ソース（クラス1本）
		豚汁	豚もも肉 とうふ 合わせみそ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも		
	🍷	にぎすのフライ	にぎす			パン粉 小麦粉 なたね油		
	🍷	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		
20 ／ 金		コーヒーのもと				コーヒーのもと	705	チーズポークカレー：乳、小麦を 使用しています。 マヨネーズドレッシング（クラス 1本）
		ごはん 牛乳	牛乳			米		
		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		
	🍷	ひじきサラダ	ひじき		ごぼう えだ豆 とうもろこし	マヨネーズドレッシング		
24 ／ 火		フルーツの巨峰ゼリーあえ				巨峰ゼリー	21. 6	
		麦ごはん 牛乳	牛乳			米 麦		
	卵🍷	親子煮	とりもも肉 かまぼこ 卵	にんじん	干しいたけ たまねぎ グリンピース	米サラダ油 さとう		
		マカロニとやさいのいためもの	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 ／ 水	🍷	蒲郡みかん				蒲郡みかん	23. 8	親子煮：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。
		ごはん 牛乳	牛乳			米		
		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	でんぶん なたね油 さとう		
26 ／ 木		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	594	ごまドレッシング（クラス1本）
		ごはん 牛乳	牛乳			米		
		白みそ汁	油揚げ とうふ 白みそ		だいこん しめじ 白ねぎ	じゃがいも		
		銀ひらすのたつた揚げ	銀ひらす		でんぶん なたね油			
30 ／ 月	🍷	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	22. 7	
		ミニアセロラゼリー				ミニアセロラゼリー		
		サンドイッチパンズパン 牛乳	牛乳			サンドイッチパンズパン		
		ABCマカロニスープ	とりむね肉	にんじん チンゲンサイ	エリンギ とうもろこし	マカロニ 米サラダ油		
30 ／ 月		フライドチキン	とり肉			でんぶん 小麦粉 なたね油	628	パンにフライドチキンとキャベツ をはさんで食べましょう。 マヨネーズドレッシング（クラス 1本）
		ボイルキャベツ			キャベツ	マヨネーズドレッシング		



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。

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物である米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、様々な作物が収穫の時期を迎えています。11月23日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっています。食べることは、たくさんの方の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



* 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！～

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、19日（木）に蒲郡産の「にぎすのフライ」を提供します。
また、9日（月）「ふのすまし汁」、24日（火）「親子煮」に蒲郡産のめひかりから作った『めひかりの魚しょう』を使用しています。



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～



28品目のアレルゲンを含む食品の情報は、対象者に配付する献立表（アレルギー一覧）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。）

※給食のお米は、設楽町産米を使用しています。