



令和8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						栄養価	お知らせ
			おもに体の組織をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
			魚、肉、卵 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 きのこ類、果物	穀類、いも類 糖	油脂 種実類		
2 ／ 月		ごはん 牛乳		牛乳			米		712	
		コンソメスープ	とりむね肉		にんじん ほうれん草	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		
		じゃがいものソテー	ベーコン		チンゲンサイ	もやし	じゃがいも	米サラダ油		
		大豆ふりかけ	大豆ふりかけ							
4 ／ 水		ごはん 牛乳		牛乳			米		711	肉だんごのあまずあん（2コ）
	🍷	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	さとう	米サラダ油		
		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				
5 ／ 木		ごはん 牛乳		牛乳			米		829	ごまドレッシング（クラス1本）
		白みそ汁	とうふ 白みそ		にんじん	はくさい しめじ 白ねぎ	じゃがいも			
		揚げ若どりのレモン煮	とりむね肉			レモン	でんぶん さとう	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		
6 ／ 金		ごはん 牛乳		牛乳			米		743	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 焼きとうふ 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			
	🍷	りんご				りんご				
9 ／ 月		白玉うどん 牛乳		牛乳			白玉うどん		704	ちくわのいそべ揚げ（2コ） 和風ドレッシング（クラス1本）
		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		
		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		
		プロセスチーズ		チーズ						
10 ／ 火		ごはん 牛乳		牛乳			米		726	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 さとう	米サラダ油		
11 ／ 水		麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		807	三色そぼろ丼の具：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 煮みそ 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	とりもも肉 卵			えだ豆	さとう	米サラダ油		
12 ／ 木		ごはん 牛乳		牛乳			米		722	
	🍷	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	さとう	米サラダ油		
		銀ひらすのたつた揚げ	銀ひらす				でんぶん	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		
13 ／ 金		ごはん 牛乳		牛乳			米		716	
		和風やさいスープ	とりむね肉 とうふ		にんじん こまつな	はくさい 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			
		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		
16 ／ 月		ごはん 牛乳		牛乳			米		728	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よ う。
		さわに汁	豚もも肉 油揚げ とうふ		ほうれん草	こんにゃく えのきたけ ごぼう				
		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		
		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		
		ミニアセロラゼリー						ミニアセロラゼリー		
17 ／ 火		ロールパン 牛乳		牛乳			ロールパン		852	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				
18 ／ 水		（愛知を食べる学校給食の日） あいちの大根菜ごはん 牛乳		牛乳	大根の葉		米		719	中濃ソース（クラス1本）
		豚汁	豚もも肉 とうふ 合わせみそ			だいこん こんにゃく 白ねぎ	さといも			
	🍷	にぎすのフライ	にぎす				パン粉 小麦粉	なたね油		
		げんきサラダ	ハム かつおけずり節	塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし				
19 ／ 木	卵	ごはん のむヨーグルト		ヨーグルト			米		702	パオズ（2コ） 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。
		中華卵スープ	ベーコン 卵		ほうれん草	もやし たまねぎ	でんぶん	米サラダ油		
		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			
20 ／ 金		ごはん 牛乳		牛乳			米		748	
		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				
		いか香味フライ	いか たら			たまねぎ	パン粉	なたね油		
		枝豆のいため物	ウインナー			えだ豆 キャベツ とうもろこし		米サラダ油		
		コーヒーのもと					コーヒーのもと			
24 ／ 火		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		766	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）
		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		
		フライドチキン	とり肉				でんぶん 小麦粉	なたね油		
		ボイルキャベツ				キャベツ		マヨネーズドレッシング		
25 ／ 水		麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		747	しゅうまい（3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 煮みそ		にんじん	白ねぎ しょうが にんにく たまねぎ	さとう でんぶん	ごま油		
		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		
26 ／ 木		ごはん 牛乳		牛乳			米		838	チーズボークカレー：乳、小麦を 使用しています。 ごまドレッシング（クラス1本）
		チーズボークカレー	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		
	🍷	ごぼうサラダ				ごぼう えだ豆 とうもろこし		ごまドレッシング		
		フルーツの巨峰ゼリーあえ				パイナップル おうとう アロエ	巨峰ゼリー			
30 ／ 月	卵	ごはん 牛乳		牛乳			米		750	親子煮：蒲郡産のめひかりの魚し ょうを使用しています。 マヨネーズドレッシング（クラス1 本） 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。
		🍷 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	さとう	米サラダ油		
		ツナじゃがサラダ	まぐろ		パセリ	とうもろこし	じゃがいも	米サラダ油 マヨネーズドレッシング		
		🍷 蒲郡みかん				蒲郡みかん				



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。
よく噛んで食べましょう。

※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。

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、18日（水）に蒲郡産の「にぎすのフライ」を提供します。
また、10日（火）「ふのすまし汁」、30日（月）「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。

蒲郡メヒカリのキャラクター



「びか丸くん」

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～

※給食のお米は、設楽町産米を使用しています。



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。）

※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。

給食費納入のご案内

口座振替日は11月16日（月）です。振替口座残高不足にご注意ください。

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、たくさんの人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。

