



2025年 11月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日	曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)
			1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミン・食物繊維）	5群（炭水化物）	6群（脂質）		
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
4	火	ご飯					こめ		779	28.7
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		いわしの香味だれ	いわし		にら	にんにく・しょうが	さとう・でんぶん・こめこ	あぶら ごまあぶら		
		ごま和え			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごま		
		さつまいものみそ汁	あぶらあげ・とうふ みそ	わかめ		だいこん・えのきたけ	さつまいも			
5	水	鶏ごぼうピラフ	とりにく		にんじん	マッシュルーム・ごぼう とうもろこし	こめ	あぶら	818	25.8
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ひじきサラダ	ツナ	ひじき		レモン・キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら		
		ニョッキのトマト煮	ベーコン		トマト ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも・ニョッキ・さとう ひよこまめ	あぶら		
6	木	ご飯					こめ		743	30.3
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		とうふの肉みそかけ	とうふステーキ・みそ ぶたにく・ぶたレバー				さとう・でんぶん	あぶら		
		いろどりいため	ハム		にんじん・ピーマン	たまねぎ		あぶら		
		きのこのすまし汁	かまぼこ		こまつな	だいこん・しめじ エリンギ・ほししいたけ	ピーマン			
7	金	麦ご飯					こめ・おおむぎ		826	34.6
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		子持ちししゃもフライ・3尾		こもちししゃも			パンこ・こむぎこ	あぶら		
		きんぴらごぼう	ぎゅうにく		にんじん・さやいんげん	ごぼう	さとう	あぶら		
		かきたま汁	たまご・こうやどうふ		こまつな	はくさい・ほししいたけ	でんぶん			
10	月	ソフトめん					ソフトめん		738	31.5
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		焼きぎょうざ・3個	ぶたにく			キャベツ・たまねぎ・にんにく	こむぎこ	ごまあぶら あぶら		
		わかめのナムル		わかめ	にんじん	もやし・かんてん	さとう	ごまあぶら		
		ちゃんぽん（汁）	ぶたにく・なると		にら	キャベツ・たまねぎ とうもろこし・にんにく		あぶら		
11	火	ご飯					こめ		798	39.6
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		3種のおさかなそぼろ丼（具）	メルルーサ・かんばち ツナ			しょうが	さとう	あぶら・ごま		
		彩り納豆	なっとう かつおけすりぶし		ほうれんそう・にんじん		さとう			
		白菜のみそ汁	なまあげ・みそ	わかめ		はくさい・たまねぎ・えのきたけ				
12	水	麦ご飯					こめ・おおむぎ		753	30.3
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		鶏肉とレバーの濃厚だれ	とりにく・とりレバー みそ				じゃがいも・さとう でんぶん	あぶら		
		赤じそ和え			あかじそ	もやし・キャベツ				
		沢煮わん	ぶたにく・あぶらあげ		にんじん・みずな	ごぼう・だいこん・こんにゃく				
13	木	ご飯					こめ		823	26.8
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ビーフカレー	ぎゅうにく		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・たまねぎ	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
		だいこんサラダ	ツナ		あかピーマン	だいこん・キャベツ	さとう	あぶら		
		りんごヨーグルト		ヨーグルト		りんご				

18日（火）愛知を食べる学校給食の日

この日は、愛知県産のおいしい食材がたくさん登場します。
*愛知の野菜入り春巻き…れんこん・キャベツ
*切干しだいこんのキムチいため…切干しだいこん
*うきうきエッグスープ …一宮市浮野地区の卵
☆牛乳と米は年間を通して愛知県産のものを使用しています。



19日（水）応募献立

「**地元の食材たっぷり豆乳スープ**」は、起小学校の児童が考えた応募献立です。
工夫したところは愛知の伝統野菜を取り入れたことと、愛知の特産であるみそを使うこと、たくさんの野菜がとれるスープにしたことだそうです。今回は仕入れの都合で、伝統野菜の代わりに旬の野菜を使用しています。

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
② 4日、6日、11日、12日、17日、20日、27日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。
③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
④ 都合により献立が変更になる場合があります。
〇給食食材が高騰する中、国の交付金を活用し、栄養バランスと量を保った給食を提供するよう努めています。

★給食レシピ紹介★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。
給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。



2025年 11月分 中学校給食献立予定表

毎月19日は「食育の日」です。食について家族でも話し合ってみましょう！



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日	曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミン・食物繊維）	5群（炭水化物）	6群（脂質）		
			魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
14	金	ご飯					こめ		785	26.8
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		手作りかき揚げ		ちりめんじゃこ	にんじん	とうもろこし・たまねぎ	こむぎこ・さつまいも でんぶん	あぶら		
		ひじきのいため煮	とりにく	ひじき	さやいんげん		さとう	あぶら		
		豚汁	ぶたにく・とうふ みそ			だいこん・はくさい	さといも			
17	月	麦ご飯					こめ・おおむぎ		724	31.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ほっけの塩焼き	ほっけ					あぶら		
		鉄火みそ	だいた・はんぺん みそ		さやいんげん	ごぼう・こんにゃく・しょうが	さとう	あぶら		
		けんちん汁	とうふ		にんじん・こまつな	だいこん	さといも	ごまあぶら		
18	火	ご飯					こめ		786	23.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		愛知の野菜入り春巻き	とりにく		にんじん	れんこん・キャベツ	こむぎこ・さとう でんぶん・みずあめ	ごまあぶら あぶら		
		切干しだいこんのキムチいため	ぶたにく		にら	きりぼしだいこん はくさいキムチ・キャベツ にんにく	さとう	ごまあぶら あぶら		
		うきうきエッグスープ	たまご		にんじん・パセリ	とうもろこし・たまねぎ	でんぶん			
19	水	黒ロールパン					くろロールパン		818	33.3
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ハンバーグのきのこソース	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・まいだけ しめじ・エリンギ	さとう・でんぶん ハヤシルウ	あぶら		
		花野菜サラダ	ツナ		ブロッコリー	カリフラワー・キャベツ	さとう	あぶら		
		地元の食材たっぷり豆乳スープ	ベーコン・とうにゅう みそ		ほうれんそう にんじん	はくさい・たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
20	木	ご飯					こめ		801	30.8
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		さばの竜田揚げ	さば			しょうが・にんにく	でんぶん	あぶら		
		吹寄煮	とりにく・かまぼこ	こんぶ		ごぼう	さとう・さといも	くり・あぶら		
		だしを味わうすまし汁	とうふ		にんじん・みつば	はくさい・だいこん				
25	火	ソフトめん					ソフトめん		800	37.9
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		五目ソフトめん（汁）	ぶたにく・あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ・はくさい・ねぎ ほししいたけ				
		鶏肉とれんこんの黒糖がらめ	とりにく			れんこん	ひよこまめ・さつまいも でんぶん・くろざとう さとう	あぶら		
26	水	ご飯					こめ		801	25.5
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		生揚げのヤンニョム	なまあげ			にんにく	さとう・でんぶん	あぶら		
		チャブチェ	ぶたにく		にんじん・こまつな	しょうが・にんにく もやし	はるさめ・さとう	ごまあぶら あぶら		
		えび入りトックスープ	えび			キャベツ・だけのこ たまねぎ	トック			
27	木	ご飯					こめ		745	30.4
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		さけの銀紙巻き	さけ			だいこん	さとう・でんぶん			
		つぼ漬け和え		こんぶ	にんじん	はくさい・きゅうり だいこんづけ	さとう			
		里いものみそ汁	とりにく・とうふ みそ・あぶらあげ	わかめ		だいこん・ねぎ	さといも			
		柿				かき				
28	金	スライスパン・2枚					スライスパン		774	26.5
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		オムレツ	たまご				さとう	あぶら		
		野菜のトマト煮	ウインナー		ブロッコリー・トマト	とうもろこし・キャベツ にんにく	でんぶん	あぶら		
		コンソメスープ			にんじん	たまねぎ・もやし セロリ・エリンギ	じゃがいも			
		大豆チョコクリーム					だいたチョコクリーム			



11月24日は「和食の日」

「和食の日」は、日本に昔から伝わる食文化について見直し、和食文化の大切さについて考える日です。
給食では20日（木）に実施します。
和食は、「自然の美しさ」を表現 していることも特徴 の一つです。
・さばの竜田揚げ…奈良の竜田川の紅葉の情景からその名が付いています。
・吹寄煮…秋風に吹かれて、いちようやもみじの葉が吹き寄せられた様子を表現した料理です。