2026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		
2	月	ご飯					こめ		757	36.2
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		おさかなそぼろ丼（具）	かんぱち・ツナ			えだまめ・しょうが	さとう	あぶら		
		豚肉と野菜のごまいため	ぶたにく		ピーマン	もやし・キャベツ	さとう	ごまあぶら・ごま		
		白菜のすまし汁	とりにく・かまぼこ・とうふ		にんじん	はくさい・えのきたけ				
4	水	ご飯					こめ		759	27.8
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		マーボードウフ	ぶたにく・ぶたレバー とうふ・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ・しょうが にんにく	さとう・でんぷん	あぶら		
		バンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら		
5	木	スライスパン					スライスパン		727	31.4
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		オムレツ	たまご				さとう・でんぷん	あぶら		
		ピザサンド（具）	ベーコン		ピーマン・トマト	たまねぎ・マッシュルーム にんにく	さとう・でんぷん	オリーブあぶら		
		根菜とキャベツのスープ	とりにく		にんじん・パセリ	キャベツ・だいこん・ごぼう				
		スライスチーズ		チーズ						
6	金	ご飯					こめ		745	31.7
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		きびなごお茶の香揚げ		きびなご	おちゃのは		こめこ・でんぷん	あぶら		
		磯香和え		のり	こまつな	もやし	さとう			
		豚肉と大根の煮物	ぶたにく・なまあげ		にんじん・さやいんげん	だいこん・ほししいたけ こんにゃく	さとう	あぶら		
9	月	ご飯					こめ		833	34.4
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		さけフライのレモンしょうゆだれ	さけ			レモン	パンこ・でんぷん こむぎこ・さとう	あぶら		
		五目煮豆	とりにく・だいず はんぺん		にんじん	こんにゃく	さとう	あぶら		
		かぶとほうれん草のみそ汁	とうふ・みそ	わかめ	ほうれんそう	かぶ・たまねぎ・えのきたけ ねぎ				
		りんご				りんご				
10	火	ソフトめん					ソフトめん		786	29.4
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ミートソース	ぶたにく・ぶたレバー		にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ	ハヤシルウ・さとう	あぶら		
		まめまめサラダ	とりにく			えだまめ・キャベツ	しろいんげんまめ・ひよこまめ	ドレッシング		
		コーヒーパウダー					コーヒーパウダー			
11	水	ご飯					こめ		785	34.3
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ほっけの塩焼き	ほっけ					あぶら		
		れんこんのごまマヨ和え	とりにく			れんこん・とうもろこし えだまめ		ノンエッグ マヨネーズ・ごま		
		さつまいものみそ汁	ぶたにく・なまあげ・みそ	わかめ	にんじん	しめじ・ごぼう・こんにゃく ねぎ	さつまいも			
		ふりかけ	かつおけずりぶし	わかめ・ひじき		うめ	こめ・さとう・でんぷん・じゃがいも			
12	木	麦ご飯					こめ・おおむぎ		778	25.1
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		春巻き	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう・こむぎこ	あぶら・ごまあぶら		
		ナムル			チンゲンサイ	もやし	さとう	ごまあぶら		
		卵入りスーミータン	たまご・こうやどうふ		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	でんぷん			
13	金	ご飯					こめ		795	25.2
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		手作りかき揚げ天丼（具）		ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ	さつまいも・こむぎこ・でんぷん	あぶら		
		ひじきのいため煮	ツナ	ひじき		えだまめ	さとう	あぶら		
		のっぺい汁	とりにく		こまつな	だいこん・なめこ・こんにゃく ほししいたけ・ねぎ	さといも・でんぷん			
		天つゆ								

いい歯の日

旬を味わう日

「まごわやさしい」献立

◆お知らせ◆
① 一宮市の給食では「くるみ・そば・落花生」は、使用していません。
② 2日、4日、6日、11日、16日、20日、24日、25日、30日は、「えび・かに・小麦・卵・乳（飲用牛乳を除く）」を含まない献立です。
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については、詳細な献立表をご覧ください。
④ 都合により献立が変更になる場合があります。

★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。

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！



2026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		
16	月	ご飯					こめ		796	29.1
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		生揚げの大豆肉みそかけ・２個	なまあげ・だいず・みそ				さとう・でんぷん	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		
		沢煮わん	ぶたにく		みずな	たけのこ・ごぼう・だいこん こんにゃく・えのきたけ				
17	火	黒ロールパン					くろロールパン		822	34.5
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ハンバーグケチャップソース	とりにく・ぶたにく			たまねぎ	でんぷん・さとう	あぶら		
		コーンサラダ	ツナ		ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし		ドレッシング		
		きのこのクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	こまつな・にんじん	しめじ・えのきたけ・まいたけ たまねぎ	じゃがいも こめこホワイトルウ	あぶら		
18	水	ご飯					こめ		796	27.6
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		厚焼きたまご	たまご				さとう・でんぷん	あぶら		
		きんぴらごぼう	はんぺん			ごぼう・エリンギ	さとう	あぶら		
		肉じゃが	ぶたにく・ちくわ		にんじん	たまねぎ・グリンピース	じゃがいも・しらたき・さとう	あぶら		
19	木	ご飯					こめ		791	28.4
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		えび天むす(具)･3個	えび				こむぎこ・でんぷん・パンこ・さとう	あぶら		
		ツナマヨ和え	ツナ			キャベツ・きゅうり		ノンエッグ マヨネーズ		
		愛知の銀豚汁	ぶたにく・みそ		にんじん	ごぼう・れんこん・だいこん	さつまいも	ぎんなん		
		手巻きのり		**のり**						
20	金	ご飯					こめ		760	21.8
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ハヤシライス	ぎゅうにく		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・ハヤシルウ	あぶら		
		花野菜ソテー	ベーコン		ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし		あぶら		
24	火	ご飯					こめ		832	31.1
		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	でんぷん	あぶら		
		吹寄煮	とりにく・かまぼこ	こんぶ		ごぼう	さといも・さとう	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	水	ご飯					こめ		838	30.3
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		鶏肉とさつまいもの揚げ煮	とりにく		さやいんげん		でんぷん・ひよこまめ さつまいも・さとう	あぶら		
		たくあん和え			にんじん	はくさい・たくあん				
		具だくさんみそ汁	なまあげ・みそ		こまつな	キャベツ・もやし・しめじ	じゃがいも			
26	木	白玉うどん					しらたまうどん		762	29.0
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		和風カレーうどん（汁）	ぶたにく・かまぼこ あぶらあげ		にんじん	たまねぎ・えのきたけ・ねぎ	カレールウ・でんぷん			
		大根サラダ	ツナ		みずな	だいこん・とうもろこし	さとう	あぶら		
		ヨーグルト		ヨーグルト						
30	月	麦ご飯					こめ・おおむぎ		851	27.1
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		鶏肉の香味だれ	とりにく			ねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん・さとう	あぶら		
		ひじきと春雨のごま酢和え	ツナ	ひじき	にんじん・こまつな	とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら ごま		
		ピリ辛トックスープ			チンゲンサイ	キャベツ・もやし はくさいキムチ	トック			

愛知を食べる学校給食の日

応募献立

だしを味わう日

和食の日

正しいはしづかいの日

19 日(木)　愛知を食べる学校給食の日

この日の給食には、愛知県の名物料理や食材が登場します。

・えび天むす：名古屋グルメとして全国的に知られています。
ごはんとえび天むす（具）を愛知県産の「のり」で巻いて食べましょう。



19 日(木)　応募献立

「愛知の銀豚汁」は、三条小学校の児童が考えた応募献立です。愛知県の特産であるぎんなんを食べやすくするために、豚汁に入れてアレンジしてくれました。愛知を食べる学校給食の日にぴったりの汁物です。



１１ 月 24 日は「い（１）い（１）日本食（24）」の語呂合わせにちなんで「和食の日」に制定されています。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。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、いちょ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。