



令和 7 年

11月

献立表



高浜市教育委員会

高浜中学校献立

今月の目標

<給食の時間>食事のあいさつをきちんとしよう

<食育>食事ができるまでについて考えよう

日曜	献立名	《赤》 主に体をつくる もとになる食品		《緑》 主に体の調子を 整えるもとになる食品		《黄》 主にエネルギーの もとになる食品		エネルギー 量 kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
4	火	サンドイッチロールパン 牛乳	牛乳			パン		828	
	焼きそば	ぶた肉		にんじん ピーマン	キャベツ	焼きそば	油		
	ベジタブルスープ			にんじん パセリ	たまねぎ だいこん	じゃがいも			
	フルーツのカラフルゼリー和え				パイナップル もも ナタデココ	ゼリー			
5	水	👤 「まごわやさしい献立」 豆、ごま（種実）、わかめ（海そう）、野菜、さかな、しいたけ（きのこ）、いもを使用した献立です							728
	ごはん 牛乳		牛乳			米			
	豆じゃごはんふりかけ	大豆 かつおぶし	しらす 塩こんぶ			砂糖			
	根菜のごまマヨサラダ	ささみ油漬け		にんじん	れんこん ごぼう	砂糖	ごま マヨドレッシング		
	さといものみそ汁	生揚げ 白みそ 赤みそ			たまねぎ だいこん しめじ	さといも			
6	木	中華めん 牛乳	牛乳			中華めん		739	
	豚骨ラーメンスープ	ぶた肉 なんと		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし しょうが にんにく				
	揚げぎょうざ	ぶた肉			キャベツ たまねぎ にんにく	小麦粉 砂糖	ごま油 油		
	じゃがいもときのこの 中華炒め	まぐろ油漬け			えのきたけ エリンギ まいたけ しょうが にんにく	じゃがいも 砂糖	ごま油		
7	金	👤 「かみかみ献立」 よくかんで食べましょう。							782
	金芽玄米ごはん 牛乳		牛乳			米 金芽玄米			
	野菜たっぷり丼の具	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	だいこん もやし れんこん ごぼう キャベツ たけのこ きくらげ しょうが	砂糖 でんぶん			
	さつまいもコロッケ					さつまいも パン粉 小麦粉 砂糖	油		
	こんにやくサラダ	ハム			こんにやく きゅうり		ごまドレッシング あおじそドレッシング		
10	月	ごはん 牛乳	牛乳			米		739	
	さけのちゃんちゃん焼き	さけ 赤みそ 白みそ			たまねぎ キャベツ もやし しろねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん			
	マカロニサラダ	ハム			きゅうり キャベツ	マカロニ	マヨドレッシング		
	こぶ汁	豆腐 油揚げ ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく しいたけ				
11	火	ごはん 牛乳	牛乳			米		767	
	マーボーだいこん	ぶた肉 大豆 ぶたレバー 赤みそ 白みそ		にんじん	だいこん たまねぎ しろねぎ たけのこ しょうが	砂糖 でんぶん	ごま油		
	ショウロンボウ	ぶた肉			たまねぎ キャベツ しょうが	小麦粉 はるさめ 砂糖 でんぶん	ラード		
	チンゲンサイのナムル			チンゲンサイ	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油		
12	水	👤 高浜の郷土を感じる学校給食の日							796
	とりめし 牛乳	とり肉 油揚げ				米 砂糖			
	れんこんサンドフライ	とり肉			れんこん たまねぎ しいたけ	小麦粉 パン粉 でんぶん	油		
	八杯汁	豆腐 ちくわ		にんじん みつば	だいこん こんにやく しいたけ ごぼう しょうが				
	くり入りさつまいもあん					さつまいも くり 砂糖			
	鬼瓦もなか					鬼瓦もなか			
13	木	黒ロールパン 牛乳	牛乳			パン		756	
	ぶた肉のハーブ揚げ	ぶた肉		バジル パセリ	にんにく	じゃがいも でんぶん	油		
	キャロットポタージュ	豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	ベシャメルソース クリームポタージュ			
	かき				かき				
14	金	ごはん 牛乳	牛乳			米		721	
	五目厚焼きたまご	たまご とり肉		ほうれんそう にんじん	しいたけ たけのこ	でんぶん 砂糖	油		
	煮みそ	生揚げ 赤みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく しょうが	さといも 砂糖			
	はくさいとこまつなの土佐和え	かつおぶし		こまつな にんじん	はくさい	砂糖			

11月中旬から、給食のお米が新米になります。給食のお米は、愛知県産の「あいちのかおり」という品種です。
大粒で、つやと粘りのバランスがよく、しっかりとした食感が人気のお米で、おかずによく合います。



日 曜	献 立 名	《あか》 主に体をつくる もとになる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとになる食品		《き》 主にエネルギーの もとになる食品		エ ネ ル ギ ー 量 kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
17	月	ごはん 牛乳	牛乳			米		869
	塩から揚げ	とり肉		にんにく	でんぶん	ごま油 油		
	生揚げの オイスターソース煮込み	生揚げ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しょうが	砂糖 でんぶん			
	はるさめサラダ	まぐろ油漬け		キャベツ とうもろこし	はるさめ	マヨドレッシング		
18	火	ごはん 牛乳	牛乳			米		727
	さばの八丁みそ煮	さば 赤みそ			砂糖			
	れんこんのきんぴら	ぶた肉	にんじん	れんこん こんにゃく えだまめ	砂糖	ごま ごま油		
	のっぺい汁	とり肉 油揚げ	にんじん みずな	だいこん	さといも でんぶん	ごま油		
19	水	麦ごはん 牛乳	牛乳			米 大麦		741
	キムタク丼の具	ぶた肉	にんじん	切干しだいこん はくさいキムチ たくあん しょうが	砂糖			
	わかめスープ	豆腐	わかめ	ねぎ はくさい もやし えのきたけ	でんぶんめん	ごま		
	さつまいも蒸しパン	豆乳			さつまいも 小麦粉 砂糖	油		
20	木	米粉パン 牛乳	牛乳			パン		766
	とり肉のクリームパスタ	とり肉	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく	スパゲッティ ベシャメルソース	バター	
	ウインナーとキャベツの ガーリック炒め	ウインナー		にんじん	キャベツ にんにく		オリーブオイル	
	ミニ洋なしゼリー					洋なしゼリー		
25	火	ミルクロールパン 牛乳	牛乳			パン		779
	ホキのカレー揚げ	ホキ		しょうが にんにく	じゃがいも でんぶん	油		
	お豆とチーズの イタリアンサラダ	大豆	チーズ	えだまめ キャベツ きゅうり	ひよこまめ あかいはんげんまめ あおえんどうまめ	イタリアンドレッシング		
	ミネストローネ	ベーコン	トマト かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ はくさい セロリ にんにく	マカロニ	オリーブオイル		
	コーヒー牛乳の素				コーヒー牛乳の素			
26	水	ごはん 牛乳	牛乳			米		789
	ハンバーグのきのこあんかけ	とり肉 ぶた肉		みつば	たまねぎ なめこ えのきたけ しょうが	じゃがいも 砂糖 でんぶん	ラード 油	
	切干しだいこんの 赤じそサラダ	ささみ油漬け		赤じそ	キャベツ きゅうり 切干しだいこん	砂糖	油	
	具だくさんみそ汁	豆腐 油揚げ 赤みそ	わかめ	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく	さといも		
27	木	きしめん 牛乳	牛乳			きしめん		794
	五目きしめんの汁	とり肉 かまぼこ 油揚げ		ねぎ	はくさい えのきたけ しいたけ			
	手作りかき揚げ		にんじん みつば	たまねぎ ごぼう	さつまいも 小麦粉 でんぶん	油		
	糸切りこんぶの炒め煮	生揚げ	こんぶ	にんじん	砂糖	ごま 油		
28	金	ごはん 牛乳	牛乳			米		785
	カレーシチュー	ぶた肉 豆乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも カレールウ			
	れんこんチップス			れんこん		油		
	コーンサラダ			とうもろこし キャベツ えだまめ		コーンクリーミー ドレッシング		

お知らせ

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「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、日々の食事を大切にいただきます。



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう



「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。四季が明確な日本には多様な豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。和食とは料理だけでなく、このような「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を示すものなのです。

給食回数 17回

☆都合により、献立・食材等が変わることがあります。

