

2025年度 11月



給食献立一覧表

稲武給食センター
保育課

日曜日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものになる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	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	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		いわしの梅煮	いわし			梅干し	砂糖 ジャがいもでん粉	
		ほうれんそうのごまあえ			にんじん ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま
		すき焼き風煮	ぶた肉 焼き豆腐			はくさい えのきたけ 根深ねぎ しらたき	生ふ 砂糖	
5	水	りんごパン 飲用牛乳		飲用牛乳			りんごパン	
		オムレツ	鶏卵				とうもろこしでん粉	大豆油
		かんきつサラダ				キャベツ きゅうり みかん		かんきつドレッシング
		ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	
6	木	チャーハン 飲用牛乳	ぶた肉	飲用牛乳	にんじん 葉ねぎ	たくあん漬	麦ごはん	ごま油 ごま
		揚げコーンしゅうまい	大豆 すけとうだら 豆腐			とうもろこし たまねぎ	小麦粉 砂糖 じゃがいもでん粉	ラード 米ぬか油
		冬瓜スープ(卵入り)	鶏卵			とうがん 根深ねぎ	じゃがいもでん粉	
		プチゼリー(アセロラ)					プチゼリー(アセロラ)	
7	金	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		レバーとさつまいもの甘辛煮	とりレバー とり肉				さつまいも 砂糖 じゃがいもでん粉	米ぬか油
		ごま酢あえ				もやし キャベツ きゅうり しょうが	砂糖	ごま
		つくね汁	肉だんご けずりぶし ミックスみそ		にんじん	根深ねぎ はくさい		
		抹茶ふりかけ					抹茶ふりかけ	
10	月	えびピラフ 飲用牛乳	えび ベーコン	飲用牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ	麦ごはん	オリーブ油
		ハムチーズピカタ	鶏卵 ハム	チーズ			砂糖 ジャがいもでん粉	なたね油 パーム油
		豆乳コーンスープ	とり肉 豆乳		パセリ	たまねぎ スイートコーン		ホワイトルウ
11	火	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		さつまいもコロッケ	大豆				小麦粉 コーングリッツ さつまいも 砂糖	なたね油 米ぬか油
		キャベツの昆布あえ		こんぶ	にんじん	キャベツ もやし	砂糖	
		生揚げのみそ炒め	とり肉 生揚げ 豆みそ		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ しょうが	砂糖 ジャがいもでん粉	
12	水	米粉パン 飲用牛乳		飲用牛乳			米粉パン	
		タンドリーチキン	とり肉			にんにく	じゃがいも 小麦粉	
		クルトンサラダ				キャベツ きゅうり スイートコーン	クルトン	コーンクリームドレッシング
		白菜スープ	肉だんご		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ		
13	木	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		さばのみそ煮	さば 豆みそ				砂糖	
		和風サラダ	まぐろ(油漬)		ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖	和風ドレッシング
		八杯汁	豆腐 けずりぶし	こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ	さいとも ジャがいもでん粉	
		なしゼリー				なしゼリー		
14	金	ひじきと干しえびのまぜごはん 飲用牛乳	油揚げ	ひじき 干しえび 飲用牛乳	にんじん		麦ごはん 砂糖	ごま
		磯香あえ		のり	こまつな	もやし キャベツ	砂糖	ごま
		高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐 ぶた肉 鶏卵		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	
17	月	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
		とり肉の唐揚げ	とり肉			にんにく しょうが	じゃがいもでん粉	米ぬか油
		茎わかめサラダ		くわかめ		きゅうり キャベツ		ごま ごまドレッシング
		さいとものみそ汁	豆腐 けずりぶし 米みそ		にんじん	だいこん 根深ねぎ	さいとも	
18	火	もみじごはん 飲用牛乳	とり肉	飲用牛乳	にんじん みつば		ごはん さつまいも	
		ホキフライ	ホキ				米粉	米ぬか油
		かきたま汁	鶏卵 かまぼこ 豆腐 けずりぶし	わかめ		たまねぎ しいたけ	じゃがいもでん粉	



↑

日

本

型

食

生

活

週

間

↓

日 曜 日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるものになる食品		緑のグループ 主に体の調子を整えるものになる食品		黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる魚・海藻	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
19 水	ツイストパン 飲用牛乳		飲用牛乳			ツイストパン	
	ウインナー	ウインナー					
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ		サウザンアイランドドレッシング
	さつまいものクリーム煮	とり肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん	たまねぎ えだまめ	さつまいも	生クリーム ベシャメルソース
20 木	中華めん 飲用牛乳		飲用牛乳			中華めん	
	とんこつラーメン	ぶた肉 かまぼこ		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし 根深ねぎ しょうが にんにく	じゃがいもでん粉	
	春巻き	ぶた肉		にら にんじん	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 水あめ じゃがいもでん粉	米ぬか油 大豆油 ごま油
	中華サラダ	まぐろ(油漬)		にんじん チンゲンサイ	きゅうり はくさい		パンパンジードレッシング
25 火	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	ハンバーグのおろしソースかけ	牛肉 豚肉 とり肉			だいこん たまねぎ	小麦粉 じゃがいもでん粉 砂糖	
	キャベツとささみのマヨあえ	とり肉			キャベツ きゅうり スイートコーン		マヨネーズ風ドレッシング
	のっぺい汁	ちくわ けずりぶし		にんじん	だいこん 根深ねぎ ごぼう こんにゃく	さといも じゃがいもでん粉	ごま油
26 水	スライスパン 飲用牛乳		飲用牛乳			スライスパン	
	ポークチャップサンド	ぶた肉		トマトピューレ	たまねぎ ぶなしめじ	小麦粉	なたね油
	フレンチサラダ				キャベツ きゅうり スイートコーン		フレンチドレッシング
	かぶのポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ	じゃがいも	
27 木	ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			ごはん	
	めひかりフライ	めひかり				小麦粉	米ぬか油
	青菜あえ			にんじん 菜めし粉	はくさい キャベツ もやし		
	煮みそ	ぶた肉 生揚げ さつま揚げ けずりぶし 豆みそ	こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく	砂糖	
28 金	麦ごはん 飲用牛乳		飲用牛乳			麦ごはん	
	ふわふわキーマカレー	ぶた肉 大豆 豆腐		にんじん	しょうが たまねぎ グリーンピース		カレールウ(甘口)
	ツナサラダ	まぐろ(油漬)		にんじん	キャベツ きゅうり		コールスロードレッシング
	みかん(生)				みかん(生)		

11月の目標「栄養のバランスを考えて食べよう」

豊田の農産物

- 米「大地の風」 ……ごはん、麦ごはん、米粉パン
- 小麦「きぬあかり」 ……スライスパン、ツイストパン、中華めん
- 大豆「フクユタカ」 ……水煮大豆
- なし…なしゼリー ●茶…抹茶ふりかけ
- だいこん ●さといも



＜今月の季節の食材＞



日本型食生活週間 11日(火)～17日(月)

主食・主菜・副菜を組み合わせた「日本型食生活」を知ることができる献立を実施します。

日本型食生活とは、「主食」であるごはんを中心に、魚・肉などの「主菜」、野菜・海藻などの「副菜」に加え、牛乳・乳製品、果物などを組み合わせた、栄養のバランスが優れた食生活のことです。



27日(木) あいち県民の日献立

愛知県の郷土料理や愛知県でとれた食材を使用した献立を実施します。

- ★ごはん…米(大地の風)
- ★煮みそ…だいこん、生揚げ、ぶた肉
- ★めひかりフライ…めひかり
- ★青菜あえ…もやし、キャベツ、はくさい



煮みそは、愛知県の郷土料理です。

たべまるのおすすめ

今月は、25日(火)のハンバーグのおろしソースかけに使われている【おろしソース】まる。作り方や写真は、右の二次元コードを読み込むか、たべまるをタップしてレシピの検索画面に「たべまる給食」と入れるとすぐに見つかるまる。



たべまる給食

検索

▲豊田市クックパッド公式キッチンはこちらから

※天候など、やむを得ない事情により、産地や献立が変更される場合があります。
※牛乳の表記については、2種類になります。毎日つく「飲用牛乳」と調理に使用する「牛乳」です。
※食物アレルギーの原因食品の使用については「食物アレルギー原因食品一覧表」で御確認ください。