2026年度　11月　　給食献立一覧表　　献立Ａ

東部・北部給食センター
保育課

日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるもとになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	緑のグループ 主に体の調子を整えるもとになる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
2	月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	526 22.6
		つみれ汁	つみれ・けずりぶし	はくさい・だいこん・にんじん・ごぼう 根深ねぎ・しょうが		
		海藻サラダ	まぐろ（油漬）・ひじき・わかめ	キャベツ・きゅうり	たまねぎドレッシング	
		レバーとこんにゃくの甘辛煮	とり肉・とりレバー	こんにゃく	とうもろこしでん粉・じゃがいもでん粉 米ぬか油・砂糖	
4	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	495 17.4
		みそ煮込みおでん	生揚げ・はんぺん・ぶた肉・豆みそ けずりぶし・こんぶ	だいこん・こんにゃく	さといも・砂糖	
		ほうれんそうのおひたし		キャベツ・もやし・ほうれんそう・にんじん	砂糖	
		みかん（生）		みかん（生）		
5	木	米粉パン・飲用牛乳	飲用牛乳		米粉パン	522 21.6
		炒めビーフン	ぶた肉・はんぺん	キャベツ・にんじん	ビーフン・砂糖・米ぬか油	
		ナムル		もやし・チンゲンサイ・きゅうり・にんじん	ごま・砂糖・ごま油	
		ぎょうざ	大豆・とり肉・ぶた肉	にら・キャベツ・たまねぎ	小麦粉・とうもろこしでん粉 キャッサバでん粉・ラード	
6	金	麦ごはん・飲用牛乳　たべまるのおすすめ	飲用牛乳		麦ごはん	619 21.0
		豚丼	ぶた肉	たまねぎ・しらたき・にんじん・しょうが	砂糖	
		かみかみサラダ	とり肉（蒸）	キャベツ・きゅうり・切干しだいこん	ごまドレッシング・砂糖	
		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	
9	月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	538 20.7
		だいこんのそぼろ煮	生揚げ・ぶた肉・けずりぶし	だいこん・にんじん・しょうが	砂糖・じゃがいもでん粉	
		骨太サラダ ◇マヨネーズ風ドレッシング	まぐろ（油漬）・ひじき・干しえび	キャベツ・きゅうり・スイートコーン	マカロニ・砂糖 マヨネーズ風ドレッシング	
		厚焼き卵	鶏卵		キャッサバでん粉・砂糖・なたね油	
10	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	514 21.7
		みそ汁	豆腐・豆みそ・油揚げ・けずりぶし・わかめ	たまねぎ・しいたけ	じゃがいも	
		野菜のねりごまあえ	とり肉（蒸）	キャベツ・にんじん・ほうれんそう・もやし	ごま・砂糖	
		さんまのおろし煮	さんま	だいこん	じゃがいもでん粉・砂糖	
11	水	麦ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		麦ごはん	575 19.9
		キーマカレー	ぶた肉・大豆・ヨーグルト・チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	カレールウ（甘口）	
		チキンサラダ	とり肉（蒸）	キャベツ・にんじん	フレンチドレッシング	
		りんごポンチ		りんご（生）・黄桃・パインアップル		
12	木	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	463 18.0
		けんちん汁	豆腐・けずりぶし	だいこん・にんじん・ごぼう・根深ねぎ		
		切干しだいこんのソース炒め	ぶた肉・ちくわ・かつお節・あおのり	キャベツ・切干しだいこん・もやし	米ぬか油	
		ししゃもフライ	大豆・からふとししゃも		小麦粉・キャッサバでん粉・米ぬか油	
13	金	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	490 19.5
		豆腐の中華煮	豆腐・ぶた肉・えび	はくさい・たまねぎ・にんじん	じゃがいもでん粉・砂糖・ごま油	
		華風あえ		キャベツ・もやし・きゅうり	はるさめ・砂糖・ごま油	
		野菜入りしゅうまい	大豆・とり肉・ぶた肉	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ スイートコーン	小麦粉・砂糖・ラード	
16	月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	491 19.4
		だいこんのみそ汁	豆腐・豆みそ・油揚げ・けずりぶし・わかめ	だいこん・根深ねぎ・えのきたけ		
		いろどりいため	ハム	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ピーマン	米ぬか油	
		さばの煮つけ	さば	しょうが	砂糖	
17	火	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	556 20.0
		五目スープ	ぶた肉・いか・えび・かまぼこ	はくさい・もやし・にんじん・きくらげ	じゃがいもでん粉・ごま油	
		中華サラダ		キャベツ・チンゲンサイ・にんじん・きゅうり	砂糖・ごま油	
		春巻き	ぶた肉	にんじん・キャベツ・たまねぎ	小麦粉・米粉・粉あめ・大豆油 ショートニング・ラード・米ぬか油	
		乾燥小魚	いわし		キャッサバでん粉・砂糖	
18	水	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	538 20.8
		じゃがいもとツナのうま煮	まぐろ（油漬）・けずりぶし	たまねぎ・にんじん	じゃがいも・砂糖	
		青菜あえ		キャベツ・はくさい・もやし・にんじん 菜めし粉		
		納豆あえ	納豆・チーズ	パセリ	砂糖	
19	木	ツイストパン・飲用牛乳	飲用牛乳		ツイストパン	539 19.5
		ミネストローネ	ショルダーベーコン	たまねぎ・トマト・にんじん・にんにく パセリ	じゃがいも・マカロニ・オリーブ油	
		コールスローサラダ		キャベツ・にんじん・きゅうり	コールスロードレッシング	
		フライドチキン	とり肉		じゃがいもでん粉・米ぬか油・オリーブ油	
20	金	三河赤鶏五目ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳・とり肉・油揚げ	ごぼう・しいたけ・にんじん	ごはん・砂糖・大豆油	488 18.9
		はくさい汁	米みそ・油揚げ・けずりぶし	はくさい・だいこん・根深ねぎ		
		キャベツの昆布あえ	こんぶ	キャベツ・もやし・にんじん	砂糖	
		いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	じゃがいもでん粉・砂糖	

日本型食生活週間

2026年度　11月　　給食献立一覧表　　献立Ａ

東部・北部給食センター
保育課

日	曜日	献立名	赤のグループ 主に体をつくるもとになる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる小魚・海藻	緑のグループ 主に体の調子を整えるもとになる食品 色のこい野菜 その他の野菜・きのこ・果物	黄のグループ 主にエネルギーのもとになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖・菓子 油脂類・種実類	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
24	火	りんごパン・飲用牛乳	飲用牛乳		りんごパン	541 20.8
		マカロニのクリーム煮	牛乳・ショルダーベーコン・脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ・にんじん	マカロニ・ベシャメルソースの素 生クリーム	
		フレンチサラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン・レモン果汁	オリーブ油・砂糖	
		たらフライ	大豆・すけとうだら		小麦粉・米ぬか油	
25	水	ごはん・飲用牛乳　あいち県民の日献立	飲用牛乳		ごはん	490 19.1
		ひきずり	焼き豆腐・とり肉	はくさい・こんにゃく・根深ねぎ えのきたけ	生ふ・砂糖	
		ごま酢あえ		キャベツ・もやし・きゅうり・しょうが	砂糖・ごま	
		ちくわの赤しそ揚げ	ちくわ	しそ（粉）	小麦粉・米ぬか油	
26	木	スライスパン・飲用牛乳	飲用牛乳		スライスパン	480 18.2
		大麦と野菜のスープ	とり肉・ショルダーベーコン	たまねぎ・キャベツ・にんじん・パセリ	押麦・米ぬか油	
		ビーンズマセドアン ◇マヨネーズ風ドレッシング	大豆	にんじん・きゅうり	じゃがいも マヨネーズ風ドレッシング	
		チーズオムレツ	鶏卵・チーズ		キャッサバでん粉・砂糖・大豆油・なたね油	
		いちごジャム			いちごジャム	
30	月	ごはん・飲用牛乳	飲用牛乳		ごはん	545 19.9
		さといものみそ汁	豆腐・ミックスみそ・油揚げ・けずりぶし	にんじん・ごぼう・根深ねぎ	さといも	
		おかかあえ	かつお節	キャベツ・もやし・ほうれんそう	砂糖	
		ソースとんカツ	ぶた肉		小麦粉・とうもろこしでん粉 じゃがいもでん粉・米ぬか油・砂糖	

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　・・・ごはん、麦ごはん、米粉パン　三河赤鶏五目ごはん
- ●小麦「きぬあかり」　・・・スライスパン、ツイストパン
- ●大豆「フクユタカ」　・・・水煮大豆、豆腐、納豆、生揚げ　焼き豆腐
- ●はくさい
- ●しいたけ

＜今月の季節の食材＞

日本型食生活週間
９日(月)～13日(金)

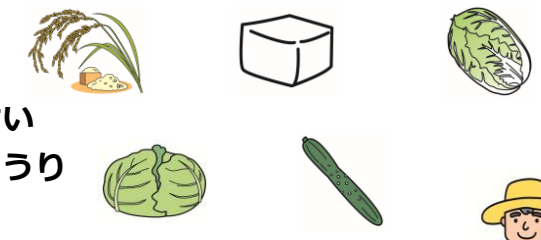
主食・主菜・副菜を組み合わせた「日本型食生活」を知ることができる献立を実施します。

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。

２５日（水）　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**
★**ひきずり**…**焼き豆腐、はくさい**
★ごま酢あえ…**キャベツ、きゅうり**



ひきずりは、愛知県の郷土料理です。

たべまるのおすすめ

今月は、6日(金)の【かみかみサラダ】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。
※献立名にある◇のついたドレッシング・ソースは、配膳する時に使用します。