

［令和8年］

# 11月　中学校献立表



今月の給食目標

食事のあいさつをしよう

半田市学校給食センター

| 日 | 曜 | 除去食対応献立 | 献立名 | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | エネルギー kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 第1群 | 第2群 | 第3群 | 第4群 | 第5群 | 第6群 | 中学校 |
| | | | | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜<br>果物・きのこ | 穀類・いも<br>砂糖 | 油脂・種実 | |
| 2 | 月 | | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | こめ | | 749 |
| | | | ちらしずしの具 | まぐろ | | にんじん | れんこん　ごぼう<br>たけのこ　えだまめ | さとう | | |
| | | | さばの塩焼き | さば | | | | | | |
| | | | 豆腐汁 | とうふ　かまぼこ | | にんじん　はねぎ | だいこん　たまねぎ<br>はくさい　えのきたけ | | | |
| 4 | 水 | | きな粉揚げパン　牛乳 | きなこ | 牛乳 | | | パン　さとう | あぶら | 702 |
| | | | ★ミートボールのトマト煮 | とりにく　ぶたにく<br>だいず | | にんじん　トマト | たまねぎ　エリンギ<br>えだまめ | じゃがいも<br>さとう　でんぷん | オリーブあぶら | |
| | | | 海藻サラダ | まぐろ | ひじき<br>わかめ | | れんこん　キャベツ<br>とうもろこし | | ドレッシング | |
| | | | ★ぶどうヨーグルト | | ヨーグルト | | ぶどう | | | |
| 5 | 木 | | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | こめ | | 717 |
| | | | 納豆 | なっとう | | | | | | |
| | | | ブロッコリーの和え物 | | | ブロッコリー<br>にんじん | キャベツ | さとう | | |
| | | | 大根と豚肉の煮物 | ぶたにく<br>さつまあげ | | にんじん<br>さやいんげん | だいこん　こんにゃく | さとう | | |
| | | | ★アーモンド入り小魚 | | かたくちいわし | | | さとう | アーモンド | |
| 6 | 金 | | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | こめ | | 792 |
| | | | ★いかフライ | いか | | | | こむぎこ　パンこ | あぶら | |
| | | | 切干大根の炒め煮 | だいず　さつまあげ<br>あぶらあげ | | さやいんげん<br>にんじん | きりぼしだいこん | さとう | あぶら | |
| | | | さつま汁 | とりにく　みそ | | にんじん<br>こまつな | たまねぎ　ごぼう<br>こんにゃく | さつまいも | | |
| 9 | 月 | | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | こめ | | 749 |
| | | | ★チキン竜田揚げ | とりにく | | | | でんぷん | あぶら | |
| | | | 華風和え | まぐろ | | | きゅうり　キャベツ | はるさめ<br>さとう | ごま<br>ごまあぶら | |
| | | | 中華コーンスープ | ベーコン | | にんじん　はねぎ | とうもろこし<br>たまねぎ　たけのこ | でんぷん | | |
| 10 | 火 | | クロスロールパン　牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 916 |
| | | | カレースパゲッティ | ぶたにく | | にんじん　パセリ | たまねぎ　エリンギ | スパゲッティ<br>さとう | | |
| | | | ハムステーキ | ハム | | | | | | |
| | | | フルーツポンチ | | | | パインアップル　もも<br>みかん　りんご | | | |
| 11 | 水 | | わかめごはん　牛乳 | | 牛乳　わかめ | | | こめ | | 702 |
| | | | ★厚焼き卵 | たまご | | | | さとう | | |
| | | | いかと里芋のうま煮 | いか | | さやいんげん | | さといも　さとう | | |
| | | | けんちん汁 | とりにく　とうふ | | にんじん　はねぎ | ごぼう　しめじ<br>だいこん | | | |
| 12 | 木 | | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | こめ | | 761 |
| | | | ★いわしの生姜煮 | いわし | | | しょうが | さとう | | |
| | | | 白菜の赤しそ和え | | | あかしそ　うめ | はくさい　もやし | | | |
| | | | 肉じゃが | ぶたにく<br>さつまあげ | | にんじん | たまねぎ　こんにゃく<br>グリンピース | じゃがいも<br>さとう | | |
| | | | ★一口ピーチゼリー（2個） | | | | もも | さとう | | |
| 13 | 金 | | スライスパン　牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 794 |
| | | | ★メンチカツ | ぶたにく<br>えんどう | | | たまねぎ | パンこ　こめこ<br>こむぎこ | あぶら | |
| | | | 豆豆サラダ | だいず | | | キャベツ　えだまめ<br>とうもろこし | しろいんげんまめ | ドレッシング | |
| | | | 野菜スープ | ウィンナー | | にんじん　パセリ | たまねぎ　はくさい<br>エリンギ | じゃがいも | | |
| | | | いちごジャム | | | | | いちごジャム | | |

◎食べるときは、よくかんで食べましょう。
※給食物資の購入都合により、献立の一部を変更することがあります。
※献立表にある★は、加工食品を表しています。すべての食材を表記しているものではありません。
※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、詳細なアレルギー資料をご確認ください。
※給食センターのメールアドレス　kyushoku@city.handa.lg.jp
『毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です』

半田市のホームページで、給食レシピを紹介しています。ぜひ、ご覧いただき、ご家庭でもお試しください。QRコードを読み込むと、すぐにご覧いただけます。

| 日 | 曜 | 除去食対応献立 | 献立名 | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | エネルギー kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 第1群 | 第2群 | 第3群 | 第4群 | 第5群 | 第6群 | |
| | | | | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜<br>果物・きのこ | 穀類・いも<br>砂糖 | 油脂・種実 | 中学校 |
| 16 | 月 | | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | こめ | | 748 |
| | | | ★焼きぎょうざ（3個） | ぶたにく　とりにく | | にら | キャベツ　たまねぎ | こむぎこ<br>でんぷん | | |
| | | | 中華和え | とりにく | | こまつな<br>にんじん | きりぼしだいこん<br>もやし　とうもろこし | | ドレッシング | |
| | | えび | 八宝菜 | ぶたにく　いか<br>えび　なまあげ | | にんじん<br>チンゲンサイ | たまねぎ　キャベツ<br>たけのこ　エリンギ　しょうが | さとう<br>でんぷん | ごまあぶら | |
| 17 | 火 | | ソフトめん　牛乳 | | 牛乳 | | | めん | | 826 |
| | | | 和風かけ汁 | とりにく　かまぼこ<br>あぶらあげ | | にんじん　はねぎ | はくさい　えのきたけ | でんぷん | | |
| | | | 鮭と蓮根の甘辛 | さけ | | | れんこん | さとう　でんぷん | あぶら | |
| | | | りんご | | | | りんご | | | |
| 18 | 水 | | サンドイッチバンズパン　牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 864 |
| | | | ★ハンバーグのきのこソース | ぶたにく　とりにく<br>だいず | | | たまねぎ　エリンギ<br>マッシュルーム | さとう | | |
| | | | アスパラソテー | | | アスパラガス | キャベツ | | オリーブあぶら | |
| | | | 豆乳コーンスープ | とりにく<br>とうにゅう | | にんじん　パセリ | とうもろこし<br>たまねぎ | じゃがいも | | |
| | | | スライスチーズ | | チーズ | | | | | |
| 19 | 木 | | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | こめ | | 869 |
| | | | ★めひかりの野菜あんかけ（3尾） | めひかり | | ピーマン<br>あかピーマン | | さとう　こむぎこ<br>でんぷん　パンこ | あぶら | |
| | | | キャベツと小松菜の和え物 | まぐろ | | こまつな | キャベツ | さとう | | |
| | | たまご | 半田の卵の親子煮 | とりにく　たまご<br>こおりどうふ | | にんじん　はねぎ | たまねぎ | さとう | | |
| | | | ★ういろう | | | | | さとう　こめこ<br>でんぷん | | |
| 20 | 金 | | 麦ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | こめ　おおむぎ | | 816 |
| | | | 根菜カレー | ぶたにく | | にんじん | だいこん　かぶ　れんこん<br>たまねぎ　グリンピース | じゃがいも<br>さとう | | |
| | | | フランクフルト | フランクフルト | | | | | | |
| | | | コールスローサラダ | | | | キャベツ　たまねぎ<br>とうもろこし | | ドレッシング | |
| 25 | 水 | | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | こめ | | 857 |
| | | | ★蓮根コロッケ | | | にんじん | れんこん | パンこ　こむぎこ<br>じゃがいも | あぶら | |
| | | | いかとわかめの酢の物 | いか | わかめ | | きゅうり　キャベツ<br>とうもろこし | さとう | | |
| | | | すき焼き風煮 | ぎゅうにく<br>かまぼこ<br>やきどうふ | | にんじん | たまねぎ　はくさい<br>しろねぎ　こんにゃく<br>えのきたけ | さとう | あぶら | |
| 26 | 木 | | ロールパン　牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 740 |
| | | | ★かぼちゃ入りオムレツ | たまご | | かぼちゃ | | | | |
| | | | グリーンサラダ | まぐろ | | ブロッコリー | キャベツ | | ドレッシング | |
| | | | ミネストローネ | ベーコン　だいず | | にんじん　パセリ<br>トマト | たまねぎ　セロリ | じゃがいも　さとう<br>しろいんげんまめ | | |
| 27 | 金 | | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | こめ | | 837 |
| | | | ★さんまのかば焼き | さんま | | | | さとう　でんぷん | あぶら | |
| | | | 関東煮 | ぶたにく　なまあげ<br>さつまあげ | こんぶ | にんじん | だいこん　こんにゃく | さといも<br>さとう | | |
| | | | みかん | | | | みかん | | | |
| 30 | 月 | | 麦ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | こめ　おおむぎ | | 817 |
| | | | ★えびしゅうまい（3個） | えび　たら<br>ぶたにく | | | たまねぎ | こむぎこ　パンこ<br>でんぷん | | |
| | | | バンバンジーサラダ | とりにく | | | キャベツ　もやし<br>えだまめ | | ドレッシング | |
| | | | マーボー豆腐 | とうふ　みそ<br>ぶたにく | | にんじん　にら | たまねぎ　しょうが | さとう<br>でんぷん | | |
| | | | | | | | 給食回数　18回 | 基準値<br>（1食あたり） | 中学校 | 830 |

## ■　今月の愛知県産の食べ物

