

1 1 月 予 定 献 立 表

2026 年 11月

(愛西市)学校教育課

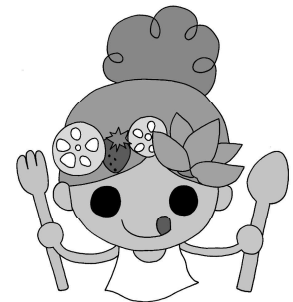
曜日	献立名		体を作るもとになるもの(赤色)		主に体の調子を整えるもとになる(緑色)		主にエネルギーのもとになるもの(黄色)		びこう
			1群(魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海そう類)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)	
2	ごは	ん	なまあげのユーリンチーふう	なまあげ		にんにく ねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	
月	牛乳		やさいのキムチいため	ぶたにく	にら	キムチ たまねぎ にんにく		あぶら	
			ワントンスープ	かにふうみかまぼこ	チンゲンサイ にんじん	はくさい	ワントン		
4	きんめロウカット	げんまいごはん	きのこのカレースープ	ぶたにく	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	きんめロウカットげんまいごはん	あぶら	かみかみ献立
水	牛乳		ごぼうサラダ	ツナ		エリンギ しめじ まいたけ	カレールウ		
			さつまいもチップス			えだまめ ごぼう キャベツ	さとう	ごまドレッシング	
5	ごは	ん	さけのゆうあんやき	さけ		ゆず	ごはん		
木	牛乳		ひじきのいために	とりにく あぶらあげ	ひじき にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら	
			だいこんとさといものみそしる	みそ		だいこん たまねぎ こんにゃく ねぎ	さといも		
6	サンドイッチ	ロールパン	チキンケチャップサンド	とりにく		たまねぎ にんにく	サンドイッチロールパン さとう でんぶん	オリーブあぶら	★清林館中・高校生徒発案
			★あいされるポトフ	ベーコン	にんじん トマト	キャベツ だいこん【あいさい】	じゃがいも		
金	牛乳		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	なす にんにく	さとう		
			とんこつラーメン	ぶたにく なんと	にんじん	りんご バイン もも			
9	ちゅうかめん					にんにく しょうが キャベツ もやし	ちゅうかめん	あぶら	
月	牛乳		バンバンジー	とりにく	チンゲンサイ	ねぎ きくらげ	さとう	ごま	
			だいがくいも			きゅうり	さつまいも さとう みずあめ	あぶら	
10	ごは	ん	さわらのこうそうやき	さわら	パセリ	にんにく	ごはん	オリーブあぶら	
火	牛乳		じゃがいものカレーきんぴら	ベーコン	さやいんげん		じゃがいも さとう	あぶら	
			いりどうふ	とりにく とうふ はんぺん	にんじん みつば【あいさい】	たまねぎ えのきたけ	さとう	あぶら	
11	ごは	ん	わふうおろしハンバーグ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく		たまねぎ だいこん	ごはん パンこ さとう でんぶん		
水	牛乳		ブロッコリーのごまみそあえ	ツナ みそ	ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	さとう	ごま	
			きつねじる	ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ	うどん		
12	ごは	ん	いかフライのレモンに	いか		レモン	ごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら	
木	牛乳		こんぶあえ		こんぶ	はくさい			
			ちゃんこじる	とりにく とりだんご	にんじん こまつな	たまねぎ もやし しょうが			
13	こめこ	パン	とりにくのてりやき	とりにく		しょうが	こめこパン さとう でんぶん		
金	牛乳		マカロニサラダ			キャベツ きゅうり	マカロニ	コーンクリームドレッシング	
			クリームシチュー	ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ かぶ カリフラワー	こむぎこ ホワイトルウ	バター	
16	むぎごはん		そぼろどん	とりにく	さやいんげん	しょうが	むぎごはん さとう	あぶら	
月	牛乳		れんこんとごぼうのあまからに			れんこん ごぼう	さとう でんぶん	あぶら	
			たまねぎとはるさめのみそしる	ぶたにく みそ		たまねぎ	はるさめ じゃがいも		
17	ごは	ん	てまきごはん (ぶたにくのつくだに)	ぶたにく		しょうが エリンギ	ごはん さとう	あぶら	免疫力アップ献立
火	牛乳		てまきごはん(ツナサラダ・てまきのり)	ツナ	のり	たまねぎ きゅうり			
			かきたまじる	とうふ たまご	にんじん ほうれんそう	だいこん	でんぶん	たまごなしマヨネーズ	
18	ごは	ん	すきやきふうに	ぶたにく とうふ	にんじん	こんにゃく たまねぎ はくさい	ごはん かくふ さとう		
水	牛乳		さつまいもコロツケ			ねぎ	さつまいも パンこ	あぶら	
			しらすあえ		しらすぼし	キャベツ もやし	さとう		
19	ごは	ん	さばのごまみそやき	さば みそ		しょうが	ごはん さとう	ごま	食育の日献立
木	牛乳		れんこんのきんぴら		にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく	さとう		
			みつばのしおこうじる	とりにく とうふ あぶらあげ	みつば【あいさい】	たまねぎ えのきたけ			
20	あいちのツイスト	ロールパン	フランクフルト	フランクフルト			あいちのツイストロールパン		
金	牛乳		かぼちゃサラダ	かにふうみかまぼこ	こまつな かぼちゃ		さとう	たまごなしマヨネーズ	
			ポークビーンズ	ぶたにく だいず	にんじん トマト	たまねぎ かぶ カリフラワー	さとう	オリーブあぶら	
24	ごは	ん	にくだんごのあまず	にくだんご	にんじん ピーマン	たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	和食の日献立
火	牛乳		きゅうりのかおりづけ			きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	
			とうふとわかめのみそしる	とうふ みそ	チンゲンサイ	はくさい だいこん			
25	きしめん		こんさいカレーきしめん	ぶたにく	にんじん	ごぼう れんこん たまねぎ	きしめん カレールウ		食物繊維強化献立
水	牛乳		きりぼしだいこんとツナのサラダ	ツナ		ねぎ	さとう	ごまあぶら	
			ミニあげパン(きなこ)	きなこ		きりぼしだいこん キャベツ	とうふパン さとう	あぶら	
26	ごは	ん	さけフレークごはん	さけ	パセリ		ごはん さとう		
木	牛乳		にくじゃが	ぶたにく	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	
			みつばのさんしょくあえ		みつば【あいさい】	もやし きゅうり とうもろこし	さとう		
30	ごは	ん	ぶたにくのしょうがいためどん	ぶたにく	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	
月	牛乳		はくさいのしろみそしる	なまあげ みそ		はくさい だいこん えのきたけ ねぎ	ふ		
			おにまんじゅう				さつまいも こむぎこ		

※ごはん、牛乳は愛知県産物資を使用しております。

※天候や物資購入等の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

<今月の栄養価>

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 20～30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 20～30%
月平均	636	16.7%	29.1%	月平均	780	16.0%	26.8%



☆ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

学校教育課からのお知らせ

愛西市では、9月より子育て世帯の経済支援策として、市内小学生に対しては給食1食あたり299円を補助しています。
また、市内中学生に対しては、給食1食あたり140円を補助しています。