令和８年１１月分　こ　ん　だ　て　表

幸田町学校給食センター

日／曜	こんだて	【赤】主に体をつくる食品		【緑】主に体の調子を整える食品		【黄】主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		１群(たんぱく質)	２群(無機質)	３群(ビタミン)	４群(ビタミン)	５群(炭水化物)	６群(脂質)		
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	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	上段：小学校 下段：中学校	
2 月	むぎごはん　牛乳		牛乳			むぎごはん		618 771	27.5 32.3
	あつやきたまご	たまご				さとう　でんぷん	あぶら		
	ひじきとしらすのふりかけ		ひじき　しらすぼし		とうもろこし　えだまめ	さとう	あぶら		
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく　なまあげ はんぺん		にんじん　さやいんげん	たまねぎ　たけのこ	じゃがいも　さとう			
4 水	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		608 749	32.6 38.0
	かれいのてりやき	かれい				さとう			
	キャベツとちくわのごまあえ	ちくわ		こまつな	キャベツ　もやし	さとう	ごま		
	ぶたじる	ぶたにく　とうふ あぶらあげ　みそ		にんじん　はねぎ	だいこん　ごぼう	じゃがいも			
	◎なっとう	なっとう							
5 木	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		598 768	26.2 31.5
	しゅうまい（小2コ・中3コ）	ぶたにく　とりにく			たまねぎ	こむぎこ　でんぷん さとう			
	もやしのナムル			にんじん　ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら		
	はっぽうさい	ぶたにく　えび　いか うずらたまご		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　キャベツ メンマ　きくらげ　しょうが	でんぷん	ごまあぶら		
6 金	サンドバンズパン　牛乳		牛乳			パン		685 838	25.9 31.2
	チキンカツのてりやきソース	とりにく				さとう　パンこ こむぎこ　でんぷん	あぶら		
	キャベツサラダ			にんじん	キャベツ　きゅうり				
	［ノンエッグマヨネーズ］						ノンエッグマヨネーズ		
	やさいスープ	ベーコン		にんじん　パセリ	たまねぎ　マッシュルーム	じゃがいも			
9 月	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		661 858	23.7 28.6
	あげぎょうざ（小2コ・中3コ）	ぶたにく			キャベツ　たまねぎ にんにく	さとう　こむぎこ	ごまあぶら		
	ちゅうかあえ	ハム		にんじん	きゅうり　だいこん	さとう	ごまあぶら		
	とうふのオイスターソースいため	ぶたにく　とうふ		にんじん	たまねぎ　たけのこ しろねぎ　きくらげ	さとう　でんぷん	ごまあぶら		
10 火	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		620 761	22.9 26.2
	レバーとじゃがいものあげに	とりレバー				じゃがいも　でんぷん さとう	あぶら		
	ツナあえ	まぐろ			キャベツ　もやし	さとう			
	けんちんじる	とうふ		にんじん　はねぎ	だいこん　ごぼう しいたけ　こんにゃく	さといも			
	さつまいもスティック					さつまいも　さとう	あぶら		
11 水	【世界の料理－スペイン－】							696 800	23.5 26.6
	ツイストロールパン　牛乳		牛乳			パン			
	トルティージャ	たまご　ベーコン	チーズ　牛乳		たまねぎ	じゃがいも　さとう でんぷん	あぶら		
	カラフルレモンサラダ			にんじん	キャベツ　きゅうり とうもろこし		レモンドレッシング		
	アルボンディガス	とりにく　ぶたにく だいず		トマト　にんじん	たまねぎ　にんにく	じゃがいも　パンこ でんぷん　さとう	ハヤシルウ		
12 木	むぎごはん　牛乳		牛乳			むぎごはん		667 823	29.9 35.5
	さんまのぎんがみやき	さんま　みそ				さとう　こめこ			
	やさいとなまあげのにもの	とりにく　なまあげ ちくわ		にんじん　さやいんげん	たまねぎ　しいたけ	じゃがいも　さとう			
	りんご				りんご				
13 金	ソフトめん　牛乳		牛乳			めん		685 885	25.4 32.1
	ちゅうかふうにくみそあん	ぶたにく　みそ		にんじん	たまねぎ　しろねぎ メンマ　きくらげ	さとう　でんぷん	ごまあぶら		
	はるまき	ぶたにく		にんじん　にら	キャベツ　もやし　エリンギ	でんぷん　さとう こむぎこ	あぶら　ごまあぶら		
	きゅうりのごまあえ				きゅうり	さとう	ごま　ごまあぶら		
16 月	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		595 762	23.4 28.3
	にくだんごのあまずに（小2コ・中3コ）	とりにく			たまねぎ	パンこ　こむぎこ さとう　でんぷん	あぶら　ごまあぶら		
	たくあんあえ				キャベツ　きゅうり たくあんづけ				
	おやこに	とりにく　たまご かまぼこ		にんじん　さやいんげん	たまねぎ　しいたけ	じゃがいも　さとう			
17 火	わかめごはん　牛乳		牛乳　わかめ			ごはん		637 802	27.2 32.7
	あじフライ	あじ				パンこ　こむぎこ	あぶら		
	［たくじょうソース］								
	ささみあえ	とりにく			キャベツ　もやし	さとう			
	さつまじる	とりにく　とうふ　みそ		にんじん　はねぎ	だいこん　こんにゃく	さつまいも			
献立表の見方	◎：業者配送　［　］：卓上のドレッシングやソースなど　（小）：小学校のみ　㊥：中学校のみ							＜基準値＞ 小学校 中学校	650 830

摂取エネルギー全体の13～20%

※都合により材料を変更することがあります。※材料は、全てを記載しているものではありません。
※アレルギー物質は、食物アレルギー対応の詳細な献立表でご確認ください。

【　お知らせ　】
※6日は、パンに「チキンカツの照り焼きソース・キャベツサラダ」をはさんで食べましょう。
※１８日は、ごはんに「ビビンバの具」をのせて食べましょう。
※２４日は、ごはんに「味ごはんの具」を混ぜて食べましょう。
※２６日は、パンに「スラッピージョー」をはさんで食べましょう。

※お問い合わせ先
幸田町学校給食センター（６２－６６８１）
幸田町教育委員会学校教育課（６２－１１１１）



11月24日は和食の日、11月は和食月間です！

和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、行事食や郷土料理を提供し、和食文化に触れる機会を大切にしています。
毎日の給食から和食について学んでみましょう。



日／曜	こんだて	【赤】主に体をつくる食品 1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	【赤】主に体をつくる食品 2群(無機質) 牛乳・乳製品 小魚・海藻	【緑】主に体の調子を整える食品 3群(ビタミン) 緑黄色野菜	【緑】主に体の調子を整える食品 4群(ビタミン) その他の野菜 果物・きのこ	【黄】主にエネルギーになる食品 5群(炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	【黄】主にエネルギーになる食品 6群(脂質) 油脂・種実	エネルギー Kcal 上段：小学校 下段：中学校	たんぱく質 g
18 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		692 860	25.9 30.2
	ビビンバのぐ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	もやし にんにく しょうが しいたけ	さとう	ごまあぶら		
	チヂミ	いか		にら	キャベツ	こむぎこ こめこ	あぶら		
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい	はるさめ	ごまあぶら		
	◎ヨーグルト		ヨーグルト						
19 木	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		623 780	25.2 31.2
	イタリアンスパゲティ	ぶたにく ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	スパゲッティ			
	チキンナゲット（小2コ・中3コ）	とりにく			にんにく	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら		
	フルーツあえ				パイナップル もも りんご	さとう			
20 金	しらたまうどん 牛乳		牛乳			うどん		660 825	23.2 28.1
	カレーなんばんうどんのしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん	たまねぎ しろねぎ もやし しょうが	でんぷん	カレールウ		
	くりコロッケ					くり じゃがいも さつまいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら		
	こんぶあえ		こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ				
24 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		621 818	26.3 32.4
	あじごはんのぐ	とりにく あぶらあげ		にんじん	しいたけ	さとう			
	おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ だいこん	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら		
	すましじる	とうふ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	えのきたけ	やきふ			
	プチりんごゼリー（小1コ・中2コ）				りんご	さとう			
25 水	げんまいごはん 牛乳		牛乳			げんまいごはん		644 799	21.9 25.9
	いかフライのレモンソース	いか			レモン	パンこ こむぎこ さとう でんぷん	あぶら		
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ				
	さわにわん	ぶたにく		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ				
	◎おこめのババロア	とうにゅう			みかん	さとう こめこ			
26 木	スライスパン 牛乳		牛乳			パン		652 788	26.0 30.8
	スラッピージョー	ぶたにく			たまねぎ	さとう パンこ			
	クリームスープ	ベーコン とうにゅう	スキムミルク 牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	ホワイトルウ		
	オレンジ				オレンジ				
30 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		648 813	28.9 34.6
	いわしのにつけ	いわし			しょうが	さとう でんぷん			
	こうやどうふのごまあえ	こうやどうふ		にんじん チンゲンサイ	もやし	さとう	ごま		
	だいこんとぶたにくのにもの	ぶたにく なまあげ はんぺん		にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ たけのこ こんにゃく	さとう			
	あじつけのり		のり						

献立表の見方　◎：業者配送　［ ］：卓上のドレッシングやソースなど　（小）：小学校のみ　㊥：中学校のみ

＜基準値＞ 小学校 650 830 中学校　摂取エネルギー全体の13～20%

※都合により材料を変更することがあります。※材料は、全てを記載しているものではありません。
※アレルギー物質は、食物アレルギー対応の詳細な献立表でご確認ください。

旬の味覚を楽しみながら体調管理を！



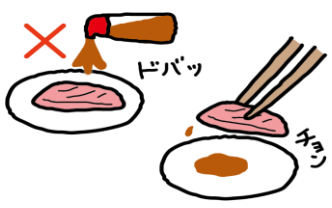
朝夕、だいぶ涼しくなってきました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理の基本は「バランスのよい食事」です。秋の味覚をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心がけて心身ともに健康に過ごしましょう。

今月の重点目標　「食べ物と健康について考えよう」

食塩は、化学的には塩化ナトリウムと呼ばれ、ナトリウムと塩素からできています。食塩のナトリウムは、体を動かすために欠かせないミネラルで、特に体内の水分調整に重要な役割を果たしています。しかし、とりすぎていると血管にダメージを与え、さまざまな病気の原因になります。大人になってから気をつけるのではなく、今から食塩をとりすぎないように気をつけていきましょう。

かしこく塩をとるために

「かける」ではなく ちょっと「つける」



フライや刺身など、調味料を使って味を調整するときは、上から「かける」のではなく、小皿などに一度入れてから「つける」方が食塩をとる量を減らせます。

「かくれ塩分」にも 要注意！



「しょっぱい」ものだけに食塩がふくまれるのではありません。作るときに食塩を使う、パンやめん、練り物、肉加工品、チーズ、スポーツドリンク、お菓子などにも「かくれ塩分」があります。

Point　**野菜やいも、果物に多いカリウムは、食塩のナトリウムを体の外に出す働きがあるので、積極的に食事に取り入れましょう。**

＊＊＊世界の料理　スペイン（１１日）＊＊＊



スペインはヨーロッパの南端のイベリア半島にあります。主食はパンで、各地方で産出される農産物や水産物を使った郷土料理が多くあります。また、軽食を含めて１日５回食事をとることが一般的です。

■トルティージャ



スペイン風オムレツのことで、卵、じゃがいも、玉ねぎを使ったスペイン料理です。素朴で優しい味わいが特徴で、バル（軽食屋や居酒屋など）ではタパス（お酒と一緒に楽しむ小皿料理）として、家庭では主菜や軽食として親しまれています。

■アルボンディガス



スペイン風のミートボール料理のことです。一般的には、トマトソースで煮込んだ小さな肉団子のことをいいます。給食では大豆を入れてアレンジしました。

～　今月の給食で使う愛知県産の野菜　～
にんじん・キャベツ・きゅうり・だいこん
はくさい・チンゲンサイ・葉ねぎ・白ねぎ

