

2026年11月

学 校 給 食 献 立 表

18回

長久手市立長久手給食センター

日・曜	献立名	主な材料とその働き					
		主に体をつくるものになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		主にエネルギーのもとになるもの	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・だいたず製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実
2月	わかめごはん 牛乳 ハンバーグのオニオンソースかけ こまつなのおかかあえ しろみそごじる	ハンバーグ(とり肉 ぶた肉 大豆) かつおぶし 大豆 とうふ ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん にんじん	ハンバーグ(たまねぎ) たまねぎ にんにく もやし はくさい ねぎ 大根 こんにゃく	ごはん さとう でんぱん さとう さといも	米油
4水	ごはん 牛乳 ちゅうかはん だいがくいも チンゲンサイのちゅうかあえ	ぶた肉 えび いち ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイにんじん	しょうが たけのこ グリンピース キャベツ たまねぎ 干しいたけ はくさい	ごはん でんぱん さつまいも さとう さとう	ごま油 米油 ごま ごま油
5木	ごはん 牛乳 こうやどうふのたまごじ(卵) ちくさあえ みかん	たまご とり肉 高野どうふ 油あげ	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草 にんじん	たまねぎ 干しいたけ もやし キャベツ みかん	ごはん さとう さとう	米油
6金	 かんそうごじかな ごはん 牛乳 とりごぼうどんぶり ジャキジャキやさいのごますあえ ふだまじる	とり肉 オイルツナ とうふ	牛乳	にんじん みずな にんじん みつば にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが 切干大根 れんこん 大根	ごはん さとう さとう たまふ かんそうごじかな(さとう 水あめ)	米油 ごま
9月	小 ひじきごはん 牛乳 キャベツいりメンチカツ ごもくじる ◎おこめのパバロア	とり肉 油あげ ちくわ キャベツいりメンチカツ(牛肉 ぶた肉 大豆) ぶた肉 とうふ お米のパバロア(豆乳)	牛乳 ひじき	にんじん にんじん	ごぼう キャベツいりメンチカツ(キャベツ たまねぎ) 大根 ねぎ 干しいたけ お米のパバロア(みかん果汁 みかん)	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう キャベツいりメンチカツ(パン粉 こむぎ粉 とうもろこし粉) じゃがいも お米のパバロア(水あめ さとう 米粉)	米油 米油
	中 ごはん 牛乳 キャベツいりメンチカツ しおこんがあげ ごもくじる ◎おこめのパバロア	キャベツいりメンチカツ(牛肉 ぶた肉 大豆) ぶた肉 とうふ お米のパバロア(豆乳)	牛乳 塩こんぶ	にんじん	キャベツいりメンチカツ(キャベツ たまねぎ) キャベツ きゅうり 大根 ねぎ 干しいたけ お米のパバロア(みかん果汁 みかん)	ごはん キャベツいりメンチカツ(パン粉 こむぎ粉 とうもろこし粉) じゃがいも お米のパバロア(水あめ さとう 米粉)	米油
10火	クロスロールパン(乳) 牛乳 ツナマヨオムレツ(卵) リボンパスタのサラダ やさしいたっぷりスープ	ツナマヨオムレツ(たまご ツナ) ハム ベーコン	牛乳	にんじん にんじん パセリ	キャベツ きゅうり はくさい セロリー たまねぎ	クロスロールパン マカロニ さとう じゃがいも	ツナマヨオムレツ(植物油) オリーブ油
11水	ごはん 牛乳 ビビンバ(ほそぎりにく) ビビンバ(やさい) トッポギスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ほうれん草 にんじん	にんにく たけのこ だいずもやし もやし はくさい たまねぎ ねぎ	ごはん さとう さとう さとう トッポギ	ごま油 ごま油 ごま 米油 ごま油
12木	ふくろいりうどん 牛乳 カレーうどん(乳) さつまいもコロケ ふくじんづけサラダ	とり肉 かまぼこ 油あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ 福神漬 キャベツ きゅうり	白玉うどん こむぎ粉 さつまいもコロケ(さつまいも パン粉 こむぎ粉 さとう)	米油 バター 米油
13金	ごはん 牛乳 なまあげのふきよせ さんまのみぞれに きゅうりとわかめのすのもの	生あげ とり肉 さんまみぞれ煮(さんま)	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ 干しいたけ さんまみぞれ煮(だいこん) きゅうり	ごはん さとう でんぱん さんまみぞれ煮(さとう でんぱん) さとう	
16月	ごはん 牛乳 ツナそぼろどん はりはりづけ さつまいも	オイルツナ とり肉 みそ	牛乳	にんじん いんげん にんじん	とうもろこし 干しいたけ きゅうり 千切り大根漬 大根 ごぼう ねぎ	ごはん さとう さつまいも	ごま
17火	ミルクロールパン(乳) 牛乳 とりにくのワッテルソーイ(乳) いかフリッター(2こ) ピーズサラダ ●ごまドレッシング	とり肉 いかフリッター(いか) 大豆 ハム	牛乳 粉チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	ミルクロールパン じゃがいも こむぎ粉 いかフリッター(こむぎ粉 でんぱん さとう 米粉) ひよこまめ	バター 米油 いかフリッター(大豆油)
18水	ごもくごはん 牛乳 とりにくのからあげ わかめじる	とり肉 ちくわ 油あげ とり肉 とうふ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	ごぼう 干しいたけ しょうが にんにく えのきたけ ねぎ	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう でんぱん こむぎ粉	米油 米油
19木	ごはん 牛乳 さばのはっちょうみそに まなごまあえ じゃがいものっぺいじる ◎いちごヨーグルト(乳)	さば八丁みそ煮(さば みそ) とり肉 油あげ	牛乳 いちごヨーグルト(ヨーグルト)	まなごまつな にんじん にんじん	もやし 大根 ねぎ はくさい いちごヨーグルト(いちご)	ごはん さば八丁みそ煮(さとう) さとう じゃがいも でんぱん	ごま
20金	ごはん 牛乳 にくだんごのあますに だいずもやしのあえもの ちゅうかコーンスープ コービーぎゅうにゅうのもと	ミートボール(とり肉 牛肉 ぶた肉 大豆) ハム とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	ミートボール(たまねぎ) たまねぎ グリンピース もやし だいずもやし とうもろこし たまねぎ ねぎ 干しいたけ	ごはん ミートボール(でんぱん) さとう でんぱん さとう コービー牛乳のもと	ミートボール(植物油) 米油 ごま油 米油
25水	小 ごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ しおこんがあげ さわにわん	ぶり竜田揚げ(ぶり) ぶた肉 とうふ ゆば	牛乳 塩こんぶ		キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ	ごはん ぶり竜田揚げ(でんぱん)	米油
	中 ひじきごはん 牛乳 ぶりのたつたあげ さわにわん ◎とうにゅうプリンタルト	とり肉 油あげ ちくわ ぶり竜田揚げ(ぶり) ぶた肉 とうふ ゆば 豆乳プリンタルト(豆乳)	牛乳 ひじき	にんじん みつば にんじん	ごぼう ねぎ えのきたけ	アルファ化米 アルファ化もち米 さとう ぶり竜田揚げ(でんぱん) 豆乳プリンタルト(さとう こめ粉 とうもろこし粉)	米油 米油 豆乳プリンタルト(植物油)
26木	ソフトめん 牛乳 にくみそかけ キャベツとツナのあえもの りんご	ぶた肉 豚レバー はんぺん みそ オイルツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり レモン果汁 りんご	ソフトめん さとう でんぱん さとう	米油
27金	げんまいごはん 牛乳 ハッシュドポーク(乳) ポテトチップスサラダ ミニトマト(小2こ・中3こ)	ぶた肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん トマトジュース ミニトマト	たまねぎ グリンピース セロリー きゅうり キャベツ	げんまいごはん こむぎ粉 さとう ポテトチップス	バター 米油
30月	ごはん 牛乳 いわしのしょうがに じゃがぶたキムチ あわせみそ	いわししょうが煮(いわし) ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん いら にんじん	いわししょうが煮(しょうが) たまねぎ こんにゃく はくさいキムチ漬 ねぎ えのきたけ 大根	ごはん いわししょうが煮(さとう でんぱん) じゃがいも さとう	米油

小は小学校のみ、中は中学校のみ提供します。都合により食材を変更させていただく場合があります。
◎は業者が直接学校へ配送します。●はクラス用のものです。

6つの基礎食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品(100gあたり1g未満)や調味料等は、記載していません。

〈献立について〉

6日 かみまるくんの日です。「ジャキジャキやさいのごますあえ」や「かんそうごじかな」をよくかんで食べましょう。

歯がはえかわる時など、かみにくい場合は先生に言いましょう。

17日「とりにくのワッテルソーイ」は、長久手市と友好姉妹都市のワッテルロー市があるベルギーの郷土料理です。

19日「長久手を食べる学校給食の日」です。長久手市の伝統野菜まなを使った「まなごまあえ」と、長久手市産のじゃがいもを使った「じゃがいものっぺい汁」です。

25日「和食を味わう日」です。日本の食文化を味わう日として、かつお節の厚削りでとttだしを使った「さわにわん」や、ぶり・ひじき・こんぶなど、日本で昔から食べられている魚や海そうを取り入れた給食です。

「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、11月24日は「和食の日」と制定されました。

※13日「さんまのみぞれに」、19日「さばのはっちょうみそに」、30日「いわしのしょうがに」には、まれに魚卵が含まれることがあります。

★長久手市のホームページに詳細な献立材料表や給食レシピを掲載しています。ご家庭で活用してください。

給食から学ぶ和食文化

「ごはん・汁・おかず」
を組み合わせた、栄養バ
ランスのよい食事

「いただきます」「ごち
そうさま」のあいさつ
から生まれる感謝の
気持ち

行事食や郷土料理など、
地域や日本に伝わる食文
化



今月の愛知の野菜

さといも じゃがいも キャベツ きゅうり
まな セロリー 大根 チンゲンサイ
にんじん はくさい パセリ ブロッコリー
ほうれん草 みつば ミノトマト



毎月19日は「食育の日」
～おうちで
ごはんの日～です。