

令和7年度 中学校スクールランチメニュー(11月分)

予約はこちらから
(予約システム)→



A・B ランチルーム C・D ランチボックス 11月は最大17回、5,440円です(手数料は別途かかります)。 名古屋市教育委員会

日	曜	A	B	C	D	※予約最終日
4	火	さわらの甘辛ソース 米飯 プチヨーグルトゼリー 人参と青菜の塩こうじナムル 大根サラダ わかめスープ	豚肉と野菜のピリ辛ラーメン (米飯) プチヨーグルトゼリー 米粉入り春巻 人参と青菜の塩こうじナムル	さわらの甘辛ソース 米飯 プチヨーグルトゼリー スパゲティのソテー 人参と青菜の塩こうじナムル 大根サラダ	豚肉と野菜の塩だれいため 米飯 野菜ふりかけ プチヨーグルトゼリー 米粉入り春巻 大根サラダ	10月29日(水)
特別メニュー		マカロニチーズシチュー ロールパン 花形ピーチゼリー トマトミートオムレツ コールスローサラダ カリフラワーのピクルス	ソースカツ丼 つぶあん入り草団子 信田和え すまし汁	マカロニチーズシチュー ロールパン 花形ピーチゼリー トマトミートオムレツ さやいんげんと玉ねぎのソテー コールスローサラダ カリフラワーのピクルス	ソースカツ 米飯 つぶあん入り草団子 さやいんげんと玉ねぎのソテー ぐる煮 信田和え	30日(木)
5	水					
6	木	ミートスパゲティ (黒ロールパン) プチ青りんごゼリー 野菜のペッパーソテー 大豆とコーンのサラダ	さばの塩焼き 中華風おこわ もやしと人参のソテー 小松菜と糸こんにゃくのごま和え たくあん みそ汁	とり肉のレモンから揚げ 黒ロールパン プチ青りんごゼリー もやしと人参のソテー 野菜のペッパーソテー 大豆とコーンのサラダ	さばの塩焼き 中華風おこわ もやしと人参のソテー 野菜のペッパーソテー 小松菜と糸こんにゃくのごま和え たくあん	31日(金)
7	金	あじフライ 米飯 大根とウインナのいため煮 とんとんサラダ 白菜たっぷり汁 ソース	チキンカレー アロエフルーツ 豆腐ハンバーグ ツナサラダ	あじフライ 米飯 赤しそふりかけ にらと玉ねぎのソテー 大根とウインナのいため煮 とんとんサラダ ソース	チキンカレーの具 米飯 アロエフルーツ 豆腐ハンバーグ にらと玉ねぎのソテー ツナサラダ 福神漬	11月4日(火)
10	月	さわらの西京焼き 米飯 ツナと大根のさっぱりいため ごぼうサラダ あっさりスープ	おろしチキンカツ 米飯 しらたきと人参の明太いため ハムときゅうりのサラダ カリカリごま大豆 あっさりスープ	さわらの西京焼き 米飯 さやいんげんと玉ねぎのソテー ツナと大根のさっぱりいため ごぼうサラダ カリカリごま大豆	おろしチキンカツ 米飯 さやいんげんと玉ねぎのソテー しらたきと人参の明太いため ハムときゅうりのサラダ カリカリごま大豆	5日(水)
11	火	コロツケバーガー サンドイッチバンズ 大根サラダ とうもろこしのスープ 白桃	台湾ラーメン (米飯) ハムステーキ 大根サラダ カルチーズ	コロツケバーガー サンドイッチバンズ 白桃 野菜のマスタードいため 大根サラダ	豚肉の梅風味いため 米飯 もやしと人参のソテー 野菜のマスタードいため キャベツとりのごまみそかけ カルチーズ	6日(木)
12	水	ささみチーズカツ 米飯 たまごふりかけ パインアップル 大根のきんぴら 春雨サラダ ジンジャースープ	ツナねぎ丼 パインアップル マカロニソテー 厚揚げとブロッコリーのサラダ ジンジャースープ	ささみチーズカツ 米飯 たまごふりかけ パインアップル キャベツと人参のソテー 大根のきんぴら 春雨サラダ	和風煮込みハンバーグ 米飯 パインアップル フライドポテト キャベツと人参のソテー マカロニソテー 厚揚げとブロッコリーのサラダ	7日(金)
13	木	たらのハーブフリッター パン いちごジャム ブロッコリーのベベロンチーノ風 白菜のサラダ コーンスープ	★トマトみそ煮込みうどん (米飯) たくあん 厚焼き卵 小松菜と小えびのさっと煮	たらのハーブフリッター パン いちごジャム アスパラとしめじのソテー ブロッコリーのベベロンチーノ風 白菜のサラダ	焼き肉 米飯 たくあん 小松菜と小えびのさっと煮 白菜のサラダ	10日(月)
14	金	とり肉の照り焼き 米飯 人参と青菜の塩こうじナムル もやしのおかか和え 春雨スープ	マーボー豆腐丼 ミニストロベリーケーキ 大根サラダ 春雨スープ	とり肉の照り焼き 米飯 ミニストロベリーケーキ 玉ねぎとコーンのソテー 人参と青菜の塩こうじナムル 大根サラダ	マーボー豆腐丼の具 米飯 ミニストロベリーケーキ 揚げきょうぎ 玉ねぎとコーンのソテー 人参と青菜の塩こうじナムル 大根サラダ	11日(火)
17	月	さばの香味焼き 米飯 プチグレープゼリー ウインナと野菜のマスタードいため 白菜のおかか和え みそ汁	ビーンズカレー なしゼリー いかリング スパサラダ	さばの香味焼き 米飯 プチグレープゼリー 野菜ソテー ウインナと野菜のマスタードいため 白菜のおかか和え	ビーンズカレー 米飯 なしゼリー いかリング 野菜ソテー スパサラダ 福神漬	12日(水)
18	火	チーじゃがスープスパ (ミルクロールパン) 紫芋タルト コールスローサラダ	★とり肉のさっぱり焼き 米飯 高野豆腐のカレー風味煮 キャベツのごま和え のっぺい汁	ハムチーズフライ ミルクロールパン 紫芋タルト 玉ねぎと人参のソテー マカロニのバジルいため コールスローサラダ	★とり肉のさっぱり焼き 米飯 紫芋タルト 玉ねぎと人参のソテー 高野豆腐のカレー風味煮 キャベツのごま和え	13日(木)
19	水	とり肉の竜田揚げ 米飯 みかん 大根と油揚げの煮付け チーズサラダ 白菜たっぷり汁	海鮮ラーメン (米飯) みかん 野菜入り肉しゅうまい きんぴらごぼう	とり肉の竜田揚げ 米飯 みかん にらともやしのソテー 大根と油揚げの煮付け チーズサラダ	チンジャオロースー 米飯 みかん きんぴらごぼう チーズサラダ	14日(金)
20	木	白身魚のバジル焼き 米粉パン スパゲティのソテー ジャーマンポテト 白菜のサラダ 卵スープ	野菜のすいとん風 米飯 スティックパイン コーンコロケ キャベツのおかか和え	白身魚のバジル焼き 米粉パン スパゲティのソテー ジャーマンポテト 白菜のサラダ アーモンドフィッシュ	野菜のすいとん風 米飯 スティックパイン コーンコロケ スパゲティのソテー キャベツのおかか和え アーモンドフィッシュ	17日(月)

日	曜	A	B	C	D	※予約最終日
21	金	サーモンフライ パン キャラメルクリーム 丸みかん スパゲティのソテー 三色サラダ ジンジャースープ	豚肉のねぎ塩いため 米飯 梅ふりかけ 焼きぎょうざ 粉ふき芋 ジンジャースープ	サーモンフライ パン キャラメルクリーム 丸みかん キャベツとピーマンのソテー スパゲティのソテー 三色サラダ	豚肉のねぎ塩いため 米飯 梅ふりかけ スパゲティのソテー 三色サラダ 粉ふき芋	11月18日(火)
26	水	さわらのから揚げ 米飯 白ごまプリン 玉ねぎとコーンのソテー 人参と青菜の塩こうじナムル みそ汁	塩ラーメン (米飯) 白ごまプリン にらまんじゅう 中華風きゅうり	さわらのから揚げ 米飯 白ごまプリン 玉ねぎとコーンのソテー 人参と青菜の塩こうじナムル 中華風きゅうり	カレーホイコウロウ 米飯 白ごまプリン 人参と青菜の塩こうじナムル 中華風きゅうり	20日(木)
27	木	たらの中華あんかけ 米飯 お魚ふりかけ プチりんごケーキ ささみとキャベツのサラダ あっさりスープ	★牛肉とトマトのスタミナいため 米飯 お魚ふりかけ プチりんごケーキ マカロニサラダ あっさりスープ	たらの中華あんかけ 米飯 お魚ふりかけ プチりんごケーキ 大根と油揚げの煮付け ささみとキャベツのサラダ	★牛肉とトマトのスタミナいため 米飯 お魚ふりかけ プチりんごケーキ 大根と油揚げの煮付け マカロニサラダ	21日(金)
28	金	フライドチキン ミルクロールパン ハムと野菜のいためビーフン ブロッコリーと人参のサラダ 大根スープ	ハヤシライス 豆腐ハンバーグ ブロッコリーと人参のサラダ	フライドチキン ミルクロールパン 野菜ソテー ハムと野菜のいためビーフン ブロッコリーと人参のサラダ きゅうりのレモン漬	ハヤシライスの具 米飯 みかんカットゼリー 豆腐ハンバーグ 野菜ソテー ハムと野菜のいためビーフン きゅうりのレモン漬	25日(火)

※予約は、原則、実施日の3日前(土曜、日曜、祝日を除く)の13時30分までです。

○アレルギー物質を含む食品など献立の詳細については、名古屋公式ウェブサイト内の中学校スクールランチホームページ(右の二次元コード)で確認するか、または学校へ問い合わせてください。

○牛乳はA, B, C, Dすべてのメニューに付きます。(代金は別途徴収)

カラーメニュー表、アレルギー物質を含む食品など献立の詳細→



スクー ル ランチ 特 別 メ ニ ュ ー の 日

11月5日(水)は、文化の日の特別メニューです。

11月3日は「文化の日」です。世界には様々な食文化があります。アメリカの家庭で食べられている「マカロニアンドチーズ」をアレンジした「マカロニチーズシチュー」や日本でなじみのあるとんカツを使った「ソースカツ丼」が出ます。スクールランチを通して、食文化について考えてみましょう。

今月の献立から

♣ スクールランチ「こんなおかずがあったらいいな」採用献立 ♣

(スクールランチ用にアレンジしてあります。)

♣ 13日(木) トマトみそ煮込みうどん …… 南天白中学校3年 田村 乃愛さんの献立です。

むろ削りで取っただし汁をベースに、とり肉・人参・キャベツ・しいたけ・ねぎ・トマトの具材を煮込み、合わせみそで仕上げました。

★ 新 献 立 ★

★ 18日(火) とり肉のさっぱり焼き …… たれに砂糖・しょうゆ・酒・酢・レモンを加え、さっぱりとした味付けにしました。

★ 27日(木) 牛肉とトマトのスタミナいため …… にんにくやニラといった食欲が増す食材を使い、スタミナがつくように考えた献立です。牛肉とトマトのうまみを合わせ、ごぼうの食感を味わえるようにしました。

早めの予約にご協力をお願いします！

「早めの予約」をしていただくと、発注数の予測がしやすくなり、食品ロスの削減につながります。自動予約を登録することで予約忘れを防ぐことができます。自動予約と併せて、クレジット自動支払いを登録することにより、残高不足がなくなるのでおすすめです(自動予約・クレジット自動支払いによる自動化は、原則、登録の翌々月分からです。それまでの間は、ご自分で入金・予約を行ってください)。

また、予約システムでは、ランチの予約開始や予約締切りのリマインドなど、様々なお知らせを掲載しています。事前に登録すると、メールでも受け取れます(保護者のメールアドレスを登録してください)。メールの登録方法については、中学校スクールランチパンフレットをご覧ください。他、下記コールセンターへご相談ください。

1ヶ月平均	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ナトリウム mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
	786	31.3	25.9	111.0	418	114	4.0	3.8	1,300	232	0.45	0.56	30	5.5	3.3

【予約システムに関する問い合わせ先】 予約システムの操作方法や利用者ID・パスワードの確認・再発行は、下記コールセンターへご相談ください。

名古屋スクールランチ予約システムコールセンター(受託業者:株式会社フューチャーイン) ☎052-732-8038 受付時間9:00~17:30(土・日・祝を除く)

スクールランチだより



令和7年度 No.7(11月)
名古屋市教育委員会

〇〇 魚のメニュー、選んでいますか？〇〇

みなさんは、スクールランチのメニューを選ぶ時に何を基準に選んでいますか？



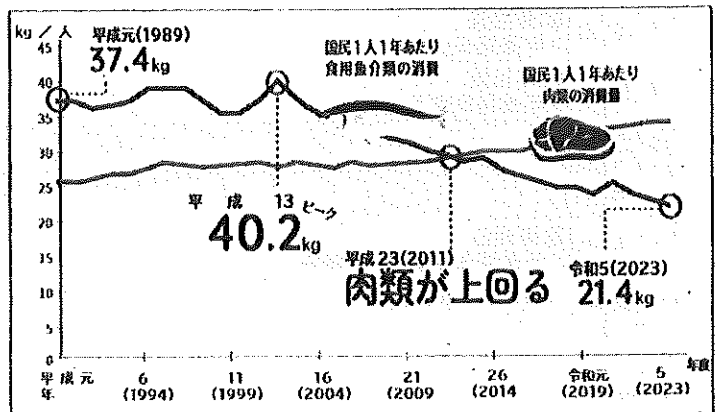
予約率上位メニューは、主菜が肉のメニューが多いです。スクールランチでは、成長期に必要なたんぱく質の供給源として、肉や魚をバランスよく食べられるよう、いろいろなメニューを出すようにしています。

〇〇 魚の消費量が激減?! 〇〇

日本は、かつて世界一の魚の消費国でした。しかし、2011年には、魚と肉の食べる量が逆転し、今では魚の消費量はピーク時の6割程度まで減っています。その反面、肉類の消費量は、ますます増加しています。(右図資料参照)

肉に比べると、魚は調理に手間がかかる、価格が高いなどの理由から、家庭でも魚を食べる機会が減っているのではないのでしょうか。

資料:農林水産省「食料需給表」より



〇〇 魚を食べて健康に! 〇〇

魚には、体によい影響を与える栄養素が多く含まれています。例えば、まぐろやさばなどの青魚には、脳や神経の発達に影響し、コレステロールや中性脂肪の低下に効果的なDHAやEPAが多く含まれています。また、鮭や真鯛などには、抗酸化作用のあるアスタキサンチンが含まれるなど、魚には多くの機能性成分が含まれています。このような成分は、肉類には含まれていないので、魚のメニューも積極的に選んでみましょう。

※のイラストは、中学校スクールランチイメージキャラクターです。

「こんなおかずがあったらいいな」

スクールランチ賞

13日(木) Bメニュー

「トマトみそ煮込みうどん」※



南天白中学校の生徒の応募献立です。

おろ削りて取っただし汁をベースに、とり肉・人参・キャベツ・しいたけ・ねぎ・トマトの具材を煮込み、合わせみそで仕上げました。トッピングのミニトマトがポイントです。

11月のメニューから

☆スクールランチ特別メニュー

5日(水)「文化の日」の特別メニュー

マカロニチーズシチューやソースカツ丼など、楽しく選べるメニューがでます。スクールランチを通して、食文化について考えてみましょう。



☆新メニュー

18日(火) B・Dメニュー とり肉のさっぱり焼き

27日(木) B・Dメニュー 牛肉とトマトのスタミナいため

★早めの予約にご協力をお願いします!★

「早めの予約」をしていただくと、発注数の予測がしやすくなり、食品ロスの削減につながります。自動予約を登録することで予約忘れを防ぐことができます。自動予約と併せて、クレジット自動支払いを登録することにより、残高不足がなくなるのでおすすめです(自動予約・クレジット自動支払いによる自動化は、原則、登録の翌々月分からです。それまでの間は、ご自分で入金・予約を行ってください)。

また、予約システムでは、ランチの予約開始や予約締切りのリマインドなど、様々なお知らせを掲載しています。事前に登録すると、メールでも受け取れます(保護者のメールアドレスを登録してください)。メールの登録方法については、中学校スクールランチパンフレットをご覧ください。他、名古屋市スクールランチ予約システムコールセンター(受託業者:株式会社フューチャーイン) ☎052-732-8038 受付時間 9:00~17:30(土・日・祝を除く)へご相談ください。

毎月19日は「食育の日」です。食について考えてみましょう。

11月 スクールランチ実施予定表

日	曜	帯	行 事	時間割変更	部活	ランチルーム		
						1	2	3
1	土							
2	日							
3	月		文化の日					
4	火	B	教育相談 3年進路保護者会	水4月56学	再登校15:30~	フ	フ	フ
5	水	B	教育相談 3年進路保護者会	水123総	再登校15:30~	フ	フ	フ
6	木	B	教育相談 3年進路保護者会	木234道	再登校15:30~	フ	フ	フ
7	金	B	教育相談 3年進路保護者会	木1水56総	NO部活動WEEK	フ	フ	フ
8	土				NO部活動WEEK			
9	日				NO部活動WEEK			
10	月	B	教育相談 3年進路保護者会(予備日)	月234道	NO部活動WEEK	フ	フ	フ
11	火	集		金123456	NO部活動WEEK			ABC
12	水	B			NO部活動WEEK			ABC
13	木	A		火12345	NO部活動WEEK			ABC
14	金	テ	2学期期末試験 入学説明会		NO部活動WEEK	フ	フ	フ
15	土				NO部活動WEEK			
16	日				NO部活動WEEK			
17	月	テ	2学期期末試験		NO部活動WEEK	フ	フ	フ
18	火	テ	2学期期末試験			フ	フ	フ
19	水	A	3年 学力診断テスト ⑥人権講演会				ABC	
20	木	B	生徒委員会	木1234水6			ABC	
21	金	B					ABC	
22	土							
23	日		勤労感謝の日					
24	月		振替休日					
25	火		愛知県民の日ホリデー					
26	水	B	3年教育相談 生徒議会	1年水123456 2年水123456 3年水1234			ABC	
27	木	B	3年教育相談	1年月23456 2年月23456 3年月2345			ABC	
28	金	B	3年教育相談	1年火12345総 2年火12345総 3年火1234	NO部活動DAY		ABC	
29	土							
30	日							

※ インターネット予約となります。
 ※ ランチを食べる日の3日前(土日祝日を除く)の13時30分まで予約やキャンセルができます。