

令和7年11月分 学校給食献立一覧表

日	曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子を整えるものとなる		おもにエネルギーのもととなる		エネルギー (kcal) 上段:小学校 下段:中学校
				1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実類	
4	火	ビビンバ 牛乳	スプーン	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん ぜんまい	米 砂糖	油 ごま油	620
		中華スープ		なると	わかめ	ねぎ	とうもろこし もやし		ごま 油 ごま油	768
		揚げぎょうざ	小2こ 中3こ	ぶた肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん 小麦粉	油	
5	水	ごはん 牛乳			牛乳			米		659
		高野豆腐の卵とじ		ぶた肉 高野豆腐 卵		にんじん みつば	たまねぎ しめじ	砂糖	油	792
		さばのみそ煮		さば みそ				砂糖		
6	木	かぶのおひたし	しょうゆ (クラス1本)	けずりぶし		にんじん ほうれんそう	かぶ キャベツ			
		レーズンロールパン 牛乳			牛乳			レーズンロールパン		
		クリームポタージュ	スプーン	ベーコン	ポタージュスープの素 ホワイトルウ 牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース	じゃがいも	バター	738
7	金	ささみフライ		とり肉				じゃがいも 米パン粉 砂糖	油	859
		野菜サラダ	フレンチドレッシング (個袋)			ブロッコリー	えだまめ キャベツ		フレンチドレッシング	
		豚丼 牛乳		ぶた肉	牛乳	にんじん	こんにゃく たまねぎ しょうが	米 砂糖	油	617
10	月	合わせみそ汁		豆腐 油あげ みそ	わかめ		だいこん しめじ			748
		もずくサラダ			もずく	チンゲンサイ	とうもろこし もやし キャベツ		塩ドレッシング	
		なめし 牛乳			牛乳	だいこんのは		米		620
11	火	沢煮汁🍲🍲		ぶた肉 豆腐		にんじん ねぎ	ごぼう えのきたけ			763
		かつおミンチカツ		かつお			たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖	油	
		煮びたし		油あげ		にんじん こまつな	はくさい	砂糖	油	
12	水	ごはん 牛乳			牛乳			米		654
		かんとう煮		やさいボール うずら卵	こんぶ		こんにゃく だいこん	さといも		789
		鶏の照り焼き		とり肉 大豆			キャベツ とうもろこし	砂糖 でんぶん	和風ドレッシング	
13	木	ハムサラダ	和風ドレッシング (個袋)	ハム		にんじん				
		ジャージャー麺 牛乳		ぶた肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	中華めん 砂糖 でんぶん	油 ごま油	672
		大学いも						さつまいも 砂糖	油 ごま	808
14	金	中華あえ		とり肉		チンゲンサイ	もやし	はるさめ 砂糖	油 ごま油	
		ごはん 牛乳			牛乳			米		642
		すきやき		牛肉 焼き豆腐			こんにゃく はくさい たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ	砂糖		768
15	土	厚焼き卵		卵				砂糖 でんぶん		
		大豆の五目煮		大豆 あげはん	こんぶ	にんじん さやいんげん	たけのこ	砂糖		
		きのこのカレーライス 牛乳	スプーン	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ しょうが	米 じゃがいも	油 カレールウ	667
16	日	野菜ソテー		ウインナー		ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	マカロニ	油	799
		みかん	ビニール手袋				みかん			
		ごはん 牛乳			牛乳			米		664
17	月	豆腐の中華風煮		ぶた肉 豆腐 うずら卵		にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ しょうが	砂糖 でんぶん	油	816
		おからしゅうまい	小2こ 中3こ	ぶた肉 大豆			たまねぎ	小麦粉 でんぶん 砂糖	油	
		ブロッコリーのナムル				ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	もやし		ごま油	
18	火	ごはん 牛乳			牛乳			米		622
		大根のそぼろ煮		とり肉 生あげ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん しょうが	でんぶん 砂糖	油	748
		白はんぺんの磯辺揚げ		白はんぺん	青のり			小麦粉	油	
19	水	白菜のゆずあえ		けずりぶし	こんぶ	にんじん みずな	はくさい ゆず	砂糖		
		ロールパン 牛乳			牛乳			ロールパン		694
		ポークビーンズ	スプーン	ぶた肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	砂糖	油	795
20	木	ほうれんそう入りオムレツ		卵		ほうれんそう		でんぶん 砂糖	油	
		りんご	ビニール手袋				りんご			
		ココア糖						ココアとう		
21	金	<和食の日給食>								
		ごはん 牛乳			牛乳			米		679
		根菜みそ汁🍲🍲		豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん えのきたけ	さつまいも		794
22	土	たらの竜田揚げ		たら			しょうが	でんぶん	油	
		キャベツの塩昆布あえ			塩こんぶ	みずな こまつな	キャベツ		ごま油 ごま	
		大福もち	直送					あずき 砂糖 もち米		
23	日	ごはん 牛乳			牛乳			米		625
		生揚げの五目煮		ぶた肉 生あげ ちくわ		にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ しいたけ	砂糖	油	756
		いわしの土佐煮		いわし けずりぶし				砂糖		
24	月	即席漬け🍱🍱			こんぶ	にんじん	たくあん キャベツ		ごま	
		ごはん 牛乳			牛乳			米		698
		豚汁🍲🍲		ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん えのきたけ			826
25	火	さつまいもコロケ						さつまいも パン粉 砂糖	油	
		こまつナあえ		ツナ		こまつな	はくさい もやし	小麦粉 砂糖		
		納豆	直送	大豆				砂糖		
26	水	ハンバーガー 牛乳	パンにハンバーグとキャベツをはさんで食べましょう	とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳		たまねぎ キャベツ	サンドイッチパンズ 砂糖	油	621
		ベーコンと白菜のスープ煮	スプーン	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	セロリ とうもろこし はくさい	でんぶん	油	721
		一口洋なしゼリー					洋なし	砂糖		
27	木	ごはん 牛乳			牛乳			米		646
		ふきよせ煮🍲🍲		とり肉 もみじかまぼこ 生あげ		にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん ごぼう しいたけ しょうが	さといも 砂糖 でんぶん		784
		ポロニアカツ		とり肉 大豆				じゃがいも 米パン粉 でんぶん	油	
28	金	ひじきサラダ			ひじきの佃煮	こまつな	とうもろこし もやし		油	

※献立、材料は都合により変更することがあります。

和食の日給食

11月20日🍁

ごはん、牛乳、根菜みそ汁、たらの竜田揚げ、キャベツの塩昆布あえ、大福もち

11月24日は、和食の日です。日本の自然や歴史から生まれた「和食」文化を大切にし、伝えていくことを考える日です。和食は、栄養バランスがよく健康的な食事です。自然の恵みを生かした料理や、旬の食材や盛りつけで季節感が味わえるのも特徴です。

栄養バランスのよい和食を支える食材として「豆・ごま・わかめ（海そう）・野菜・魚・しいたけ（きのこ）・いも」の7つがあります。20日の献立には、これらの頭文字をとった「まごわやさしい」の食材を取り入れています。

季節の食べ物を食べよう

かぶ

「すすな」とも呼ばれ、春の七草のひとつで、秋から冬に旬をむかえる野菜です。根には、ビタミンCやカリウムが含まれています。また、でんぶんを分解する酵素も含まれているため、消化を助ける働きがあります。葉には、ビタミンAやビタミンCなどの他に、成長期に欠かせないカルシウムや鉄分なども豊富です。5日に登場します。

田原市は農業王国

作ったところがわかると安心だね

11月に使う田原産の野菜

ブロッコリー

キャベツ

さといも

さつまいも

しいたけ

セロリ

大根

しょうが

切平大根