



令和7年度 11月学校給食献立表

原谷小学校共同調理場



日	曜日	主 食	牛 乳	お か す	熱 ^{ねつ} や力 ^{ちから} のもとになる 食品 ^{しょくひん} （きいろ）	血 ^ち や肉 ^{にく} ・ほねや歯 ^は になる 食品 ^{しょくひん} （あか）	からだの調子 ^{ちょうし} をととのえる 食品 ^{しょくひん} （みどり）	エネルギー	たんぱく ^{たんぱく} 質 ^{しつ}
4	火	ごはん	牛乳	しろみさかなのなんばんづけ きりぼしだいこんのカレーに さつまじる	ごはん さつまいも ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみさかな ちくわ	しょうが ごぼう ねぎ にんじん きりぼしだいこん しらたき しいたけ	632	29.1
5	水	じごなうどん	牛乳	いなかうどんのしる ちくわのてんぷら② くきわかめのサラダ	うどん あぶら さとう はくりきこ かたくりこ しおちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく ちくわ くきわかめ	なす たまねぎ にんじん ねぎ きゃべつ もやし	644	27.9
6	木	フラワーロール	牛乳	チキンのステーキソースかけ こまつナサラダ スタミナスープ	パン あぶら かたくりこ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ツナ	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ たまねぎ にんにく こまつな きゃべつ とうもろこし	638	34.1
7	金	かてめし	牛乳	さいのくにメンチカツ きのこいりとんじる 毛呂山（もろやま）ゆずゼリー	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ゆずゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ぶたにく メンチカツ	こんにゃく にんじん ごぼう しいたけ いんげん えのき だいこん ねぎ ゆず	656	23.4
10	月	ごはん	牛乳	やさいのきつねに しろみさかなフリッター② いそかあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく しろみさかな のり	だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう きゃべつ もやし	651	25.8
11	火	ライスボール	牛乳	おっきりこみ ゼリーフライ（ちゅうのうパックソース） ツナとひじきのサラダ	パン ほうとうめん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく おから ツナ ひじき	ごぼう にんじん はくさい だいこん ねぎ きゃべつ きゅうり たまねぎ	683	24.9
12	水	ごはん	牛乳	とりにくのかぼすに ちちぶみそサラダ まゆたまじる	ごはん かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう なんと あつあげ とりにく	にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ こまつな ブロッコリー こんにゃく かぼす きゃべつ きゅうり	675	25.2
13	木	こどもパン	牛乳	デミグラスソースハンバーグ ポテトのさっぱりサラダ かきたまはるさめスープ	パン はるさめ かたくりこ さとう たまねぎドレッシング じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ チーズ かまぼこ ぶたにく	たまねぎ にんじん わかめ トマト ブロッコリー きゅうり とうもろこし	607	25.1
17	月	しゃくしないり そぼろごはん	牛乳	まぐろカツ 高麗鍋（こまなべ）ふうスープ ヨーグルト	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ まぐろ ヨーグルト	しょうが ごぼう にんじん しゃくしな はくさい こまつな ねぎ ニラ しらたき えのき	667	30.0
18	火	ごはん	牛乳	こえどカレー カルシウムサラダ みかん	ごはん じゃがいも さつまいも カレールウ あぶら わふうドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ きくらげ こまつな きゅうり とうもろこし みかん	611	20.9
19	水	ちゅうかめん	牛乳	たんたんめんのスープ さいのくににくまん はるさめサラダ	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら はくりきこ はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが もやし にんじん ねぎ たまねぎ ニラ きゅうり チンゲンサイ だいずもやし	691	27.7
20	木	ツイストパン	牛乳	とりにくのみそチーズやき ひじきとちくわのサラダ ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ ばんこ ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ ちくわ ひじき	たまねぎ きゃべつ にんじん パセリ トマト にんにく ブロッコリー とうもろこし	575	24.5
21	金	ごはん	牛乳	いわしのかばやきふう ごもくきんぴら いものこじる	ごはん さといも かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ いわし ちくわ	こんにゃく にんじん ねぎ しめじ しょうが ごぼう レンコン	610	23.7
25	火	はちみつパン	牛乳	とうにゅうシチュー チキンナゲット② グリーンサラダ	パン あぶら マーガリン はくりきこ さつまいも イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	かぼちゃ たまねぎ はくさい にんじん きゃべつ ブロッコリー えだまめ	695	27.2
26	水	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくちゅうかに さいのくにパオズ② きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ごはん あぶら かたくりこ さとう ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ きくらげ だいこん もやし きゅうり	676	29.7
27	木	コッペパン	牛乳	しゃくしなスパゲティ ウインナーのたまごまき さいのくにサラダ	パン あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー たまご ひじき	たまねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな れんこん しゃくしな	677	26.8
28	金	ごはん	牛乳	ぶたにくとだいこんのもの さいのくになっとう ほうれんそうのおかかあえ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう かつおぶし	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく しょうが きゃべつ ほうれんそう	587	26.4

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります。ご了承ください。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。



和食の日

11月24日は「和食の日」です。このひは、**にほんの**でんとうてきな和食という
しょくぶんのたいせつさをしろうというひです。

和食はへいせい25ねんに、ユネスコむけいぶんかいさんととうろくされました。

- ① おおくのしんせんなしょくざいのもちあじをいかす
- ② けんこうてきなしょくせいかつをささえるえいようバランス
- ③ しぜんのうつくしさときせつをあらわす
- ④ おしょうがつなど、ねんじゅうぎょうじとのふかいかんけいの4つのとくちょうが和食にはあります。

さらに、にほんには「春夏秋冬」のきせつがあり、とれるしょくざいかわります。
これを旬（しゅん）といいます。旬のしょくざいはしんせんでおいしく、
えいようがたくさんあるためせっきよくてきにたべましょう。



しんまいができました！

11月・12月のおこめは
ちちぶしおおたちく、よしだちくで
つくられたしんまいです。
しんまいはすいぶんがおおく、
あまみがあります。
よくかんであじわってたべてみてください！

