



令和7年 11月 学校給食献立予定表



中学校・分校

美波町立学校給食センター

日	曜	パン・ごはん つきのもの	の み もの	おかず	材 料						栄養価(上段:小学校 下段:中学校)		
					血・肉・骨になる(あか)		体の調子を整える(みどり)		働く力や熱になる(きいろ)		エネルギー	たんぱく質	脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	%	%
4	火	食パン ブルーベリージャム	牛乳	ポークビーンズ 野菜とささみのサラダ	大豆 豚肉 ベーコン ささみ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	食パン じゃがいも さとう ブルーベリージャム	油 ごまドレッシング	654 812	17.4 17.2	36.6 35.7
5	水	ごはん	"	ちゃんこなべ ちりめんの和え物	とりにく 肉団子	牛乳	にんじん ねぎ ほうれんそう	大根 えのきたけ はくさい キャベツ	米 はるさめ さとう	白ごま	612 765	14.4 13.8	27.9 25.9
6	木	ごはん ヨーグルト	"	豆腐の中華煮 ナムル	とうふ 豚肉 ささみ	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ 小松菜	キャベツ たけのこ 干しいたけ たまねぎ にんにく もやし きゅうり	米 さとう でんぷん	油 ごま油	625 773	16.4 15.7	23.3 21.4
7	金	さつまいもごはん 抹茶ビーンズ(園なし)	"	いわしのカリカリフライ 塩昆布和え 鶏ごぼう汁	いわしのカリカリフライ とりにく 油揚げ 抹茶ビーンズ(園なし)	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう こんにやく たまねぎ えのきたけ	米 さつまいも	油 黒ごま	639 783	14.7 14.8	27.0 26.9
10	月	ごはん	"	根菜カレー フルーツナタデココ	とりにく とうふ 油揚げ	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん グリーンピース にんにく みかん パイン 黄桃 ナタデココ	米 じゃがいも	油 カレールウ	665 833	11.3 10.8	22.6 20.6
11	火	食パン クチャップ クリームゴールド	"	スペイン風オムレツ ポイルブロッコリー きのこのポタージュスープ	とりにく スペイン風オムレツ	牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	生しいたけ しめじ たまねぎ	食パン クリームゴールド	油 ポタージュの素 生クリーム	636 768	13.8 13.8	35.1 33.2
12	水	ごはん	"	さばのみぞれ煮 ゆかり和え けんちゃん煮	さばのみぞれ煮 とうふ 油揚げ	牛乳	ゆかり にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 干しいたけ こんにやく	米 さとう	ごま油	646 830	14.3 14.0	30.9 30.0
13	木	ごはん	"	ピピンパ 押し麦スープ	とりにく ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	もやし にんにく キャベツ たまねぎ しめじ	米 さとう 押し麦	油 ごま油 白ごま	628 785	13.0 12.5	29.5 27.6
14	金	ごはん	"	かぼちゃのそぼろ煮 野菜とたまごの和え物	とりにく たまご	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ グリーンピース キャベツ	米 さとう	油 白ごま	643 808	13.2 12.6	27.9 26.0
17	月	ごはん	"	酢豚 中華風サラダ	とりにく 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ とうもろこし	米 でんぷん さとう	油	681 852	12.3 11.8	26.8 25.1
18	火	食パン	"	煮込みハンバーグ そえ野菜 臭だくさんのスープ	ハンバーグ ベーコン とうふ	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ エリンギ	食パン さとう		611 775	16.5 16.3	38.6 37.3
19	水	きのこの たきこみごはん お米のパパロア	"	アジフライ きゅうりのおかか和え すまし汁	とりにく 油揚げ かつお節 アジフライ とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	しめじ 干しいたけ ごぼう こんにやく えだまめ きゅうり えのきたけ たまねぎ	米 さとう お米のパパロア	油	654 751	16.3 16.0	30.6 30.0
20	木	ごはん	"	切り干しとがんと卵とじ煮 ツナと野菜の和え物	とりにく さつまあげ がんもどき たまご ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ 切り干し大根 キャベツ 干しいたけ	米 さとう	油	646 810	17.2 16.4	25.2 23.2
21	金	ごはん	"	とりにく厚揚げのカレー風味 野菜と春雨の酢の物	とりにく 厚揚げ 油揚げ ハム	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ こんにやく キャベツ ゆず酢	米 さとう はるさめ	油 白ごま	609 761	15.0 14.6	23.1 21.2
25	火	食パン いちごの レアチーズケーキ	"	さつまいものシチュー グリーンサラダ	とりにく 白いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい しめじ えだまめ キャベツ とうもろこし	食パン さつまいも レアチーズケーキ	油 シチュールウ ごまドレッシング	678 827	13.5 13.4	39.6 37.0
26	水	ごはん	"	メルルーサのゆず風味 ブロッコリーのドレッシング和え ワンタンスープ	メルルーサ ワンタン ベーコン	牛乳	にんじん にら	ゆず酢 はくさい たまねぎ	米 さとう でんぷん	油	624 774	15.9 14.2	25.0 23.0
27	木	ごはん	"	みそ煮込みおでん ごま和え	とりにく 厚揚げ さつまあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	大根 こんにやく キャベツ	米 さとう	白ごま	607 759	14.4 13.9	25.5 23.6
28	金	ごはん	"	ヤンニョムチキン ポイルキャベツ 豆腐スープ	とりにく ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん パセリ	にんにく キャベツ たまねぎ とうもろこし	米 さとう でんぷん じゃがいも	油	681 883	14.2 14.3	30.8 30.2

※惣菜購入・その他の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

小学校(中学年)・中学校…エネルギー650・830kcal、たんぱく質は小中とも給食の摂取エネルギーの13~20%
脂質は小中とも給食の摂取エネルギーの20~30%となっております。

☆11月 給食のポイント☆

〇7日(金)…「かみかみ献立」☆11月8日は「いい歯の日」です。子どもたちが、いつまでも
おいしく、楽しく食事をとれる健康な歯でありますようにと、**カルシウム**や**歯ごたえ
のある食品**をとりいれています。
〇19日(水)…「食育の日」献立 ☆旬のきのこを使った「たきこみごはん」や**海部郡(海陽町)
の農家さんが栽培したきゅうり**を使った献立となっています。

★「和食」に欠かせないもの

食器を正しく並べま
しょう

「いただきます」「ごちそう
さま」を心を込めて言いま
しょう

お箸を正しく使いま
しょう

地域に伝わる郷土料理
や行事食を味わってま
しょう

米

ご飯として食べるほか、団子や餅
にしたり、発酵させて調味料にし
たりと、形を変えて用いられます。

だし

昆布やかつお節、煮干し、ほし
しいたけなどの食材から「うま味」
を引き出したもので、和食の味の
基本です。「うま味」は日本人が
発見した日本独自の味で、海外
でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料

微生物の力を利用して、独特な風
味やうま味を作り出した発酵調味
料の数々も、和食には欠かせません。

日本人の伝統的な食文化 **和食** に親しもう

ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。2013年に「和食;日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神をあらわした慣習のことをさしています。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと