

令和7年 11月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

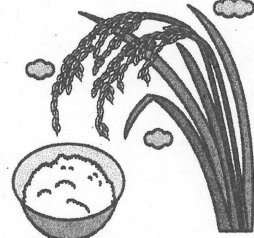
日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか(しょうがくせい)			
		しゅしょく つけるもの	牛 乳	おかず・デザート	主に体をつくるものとなる あかのしょくひん	主に体の調子を整えるものとなる みどりのしょくひん	主にエネルギーのものとなる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく しつg	しじつ g	しょく えんg
4	火	ごはん	牛乳	おやごどんぶり のりずあえ	ぎゅうにゅう とりにく なたまご まぐろ やきのり	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし ほうれんそう コーン	こめ あぶら さとう	625	27.4	20.0	2.2
5	水	きなこ あげパン	牛乳	マカロニのクリームに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム きなこ チキン・ポークハム	はくさい たまねぎ しめじ えだまめ にんじん キャベツ きゅうり コーン	コッペパン さとう あぶら マカロニ バター ドレッシング	672	25.1	31.8	2.5
6	木	ごはん てつこひじき	牛乳	あつあげとだいごんのみに きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ちりめん わかめ てつこひじき	しょうが だいごんにんじん さやいんげん きゅうり キャベツ ゆず	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま	585	22.4	14.1	2.5
7	金	ごはん	牛乳	ホイコーロー やきぎょうぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎょうぎ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ピーマン ねぶかねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	635	25.5	19.1	1.6
10	月	ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ みかん もも パインアップル	こめ あぶら じゃがいも カクテルゼリー さとう	677	22.8	18.1	1.9
11	火	ごはん	牛乳	さけのもみじやき ごまあえ さつまじる	ぎゅうにゅう さけ とりにく みそ	たまねぎ にんじん こまつな もやし だいごん しめじ ねぎ	こめ マヨネーズ ごま さとう さつまいも こんにやく	652	31.2	21.8	2.3
12	水	しょくパン	牛乳	ポークビーンズ だいごんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず チーズ なまクリーム まぐろ	にんじん たまねぎ トマト パセリ だいごん きゅうり コーン レモン	しょくパン あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	615	27.5	28.8	2.6
13	木	ごはん	牛乳	いかとあつあげのにも てつこつサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いか あつあげ まぐろ チーズ	にんじん さやいんげん ほうれんそう キャベツ きりぼしだいごん	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	647	28.1	20.1	1.8
14	金	キムタク ごはん	牛乳	はるまき にくだんごスープ	ぎゅうにゅう はるまき ミートボール ぶたにく	にんにく キムチ つぼつけ ねぎ こまつな たまねぎ にんじん	こめ ごまあぶら ごま あぶら はるさめ	592	20.3	20.1	3.3
17	月	ごはん おさかなふりかけ	牛乳	じゃがいものそぼろに りっちゃんサラダ	ぎゅうにゅう きゅうひきにく ぶたひきにく さつまあげ チキンハム しおこんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	639	24.3	18.5	1.9
18	火	ごはん	牛乳	あじのごまみそかけ ゆかりあえ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく さつまあげ きわかめ	キャベツ きゅうり しそ ごぼう にんじん れんこん さやいんげん	こめ ごま さとう あぶら こんにやく ごまあぶら	598	28.1	14.8	2.4
19	水	しょくパン レーズンクリーム	牛乳	ごもくうどん れんこんのはさみあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なたまご れんこんのはさみあげ	だいごん にんじん えのきたけ ねぎ	しょくパン うどん あぶら レーズンクリーム	642	26.1	25.6	2.8
20	木	ごはん	牛乳	ジャージャン豆腐 もやしのナムル	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく みそ チキンハム	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース もやし きゅうり	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら ごま	645	25.8	20.1	2.2
21	金	なるときんととき ごはん	牛乳	わかどりのみまからネーズやき* カリフラワーのあまずあえ こまつなとだいごんのみにしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん カリフラワー だいごん ほししいたけ こまつな ゆず	こめ さつまいも マヨネーズ さとう	613	26.1	21.0	2.5
25	火	ごはん	牛乳	ぶたどん はるさめのちゅうかあえ ホホワイトミニ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ チキン・ポークハム	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ねぶかねぎ きゅうり キャベツ	こめ あぶら こんにやく さとう はるさめ ごまあぶら ホホワイトミニ	668	24.6	18.9	2.2
26	水	しょくパン	牛乳	てづくりハンバーグ イタリアンサラダ さつまいものミルクスープ	ぎゅうにゅう きゅうひきにく ぶたひきにく とうふ たまご なまクリーム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えだまめ コーン パセリ	しょくパン パンこ さとう ドレッシング さつまいも バター	626	27.2	25.6	3.4
27	木	ごはん	牛乳	とりにくのすだちふうみ ブロッコリーのツナあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ とうふ わかめ あぶらあげ みそ	しょうが すだち ブロッコリー にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	こめ でんぶ あぶら さとう ドレッシング	737	31.4	28.9	2.7
28	金	ごはん	牛乳	いわしのしょうがに おかかあえ だいずとひじきのにも	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに かつおぶし とりにく あぶらあげ だいず ひじき	もやし こまつな にんじん さやいんげん	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	607	26.8	17.0	2.1

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。

*21日 幼稚園の「若鶏のみまからネーズ焼き」にはみまからを入れずに調理します。

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。



日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

「和食」の特徴

- 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 正月などの年中行事との密接な関わり

いただきます / ごちそうさまでした

食事を支える人たち

生産者の人 / 料理を作る人 / 食品の加工や販売に関わる人

＜次回の学校給食費の振替日(納期限)＞

12月1日(月)(令和7年度10月分)

振替日の前日までに、振替口座の残高確認や振替口座への御入金をお願いします。
また、納付書払いの方については、納期限までに金融機関等でお支払いをお願いします。