

給食だより 11月

令和7年度
勝浦町学校給食センター

11月23日は「勤労感謝の日」

その一口は、いろいろな人のおかげです。

心を込めて作ってくださっている人へありがとう

- ・米、野菜を育ててくれている農家の人たち
- ・魚をとる漁師さんたち
- ・卵、肉がおいしく安全に食べられるように牛、ぶた、にわとりを育ててくれる人
- ・材料を運んしてくれる人たち



・調理員さん

・給食当番さん



命をいただいている
ことへありがとうございます

肉や魚、野菜、果物など
食べているすべてのものに
命があります。
気持ちをこめてあいさつし
よう。



いただきます

おうちの人へありがとうございます

朝晩や休日の食事を準備
してくれたり、お弁当を作つ
てくれたり、買い物をしてく
れたり…。「ありがとう」の
気持ちを忘れないでいた
いね!



11月の献立紹介

17日(月)…旬の季節! 勝浦町のみかん登場!

旬の徳島産れんこんを使った「れんこんサラダ」

18日(火)…おでんの季節です。手作りの「ゆずみそ」が食欲をそそります。

19日(水)…徳島のさつまいもを使った炊き込みごはん!

20日(木)…たくさん出回りはじめる大根をつかって「ぶたとだいこんの にもの」

「勝浦町学校給食センターHP」、「阿波かつうら情報アプリ」に毎日の給食
の写真や給食レシピを掲載しています! ぜひご覧ください。



11月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名			カロリー(kcal) タンパク(g) しほう(g)	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
4 (火)	むぎごはん	牛乳	あきのぐだくさんみそしる あじのなんばんづけ	623 25.5 18.5	牛乳 あぶらあげ みそ あじ	だいこん にんじん えの きたけ しいたけ こまつ な たまねぎ 葉ねぎ	こめ おしむぎ さつま いも でんぶん あぶら さとう ごま油
5 (水)	ごはん	牛乳	まあぼうどうふ ナムル	638 28.2 22.9	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ハム	たまねぎ にんじん たけ のこ ほししいたけ 葉ね ぎ しょが にんにく もやし こまつな	こめ あぶら さとう でんぶん ごま油 白ご ま
6 (木)	ごはん	牛乳	えのきのすましじる とりのねぎソースあえ	606 29.8 19.3	牛乳 とうふ かまぼこ わかめ かつお こん ぶ とりにく	えのきだけ にんじん こまつな 葉ねぎ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま油 白ご ま
7 (金)	コッペパン	牛乳	しつぽくうどん ころころまめサラダ むらさきいもチップス	608 31.7 21.2	牛乳 とりにく あぶら あげ かまぼこ こんぶ かつお だいす	にんじん ごぼう 葉ね ぎ えだまめ きゅうり コーン	コッペパン うどん こ まドレッシング むらさ きいもチップス
10 (月)	ごはん	牛乳	やさいたっぶりすましじる とりのてりやき そくせきづけ	621 30.0 20.9	牛乳 とうふ あぶらあ げ わかめ かつお こ んぶ とりにく こんぶ	しいたけ にんじん た まねぎ キャベツ きゅ うり	こめ さとう でんぶん 白ごま
11 (火)	ぶたキムチどん ぶり	牛乳	キャベツともやしのごま すあえ	610 23.0 18.5	牛乳 ぶたにく	きむち にら たまねぎ にんにく キャベツ にん じん もやし すだち	こめ 白ごま さとう 白ごま
12 (水)	ごはん	牛乳	くきわかめのきんひら さばのしおやき ゆかり あえ	615 28.0 22.3	牛乳 ぶたにく くきわ かめ さつまあげ さば	ごぼう にんじん こん にゃく えだまめ すだ ち キャベツ	こめ 白ごま さとう ごま油
13 (木)	ごはん	牛乳	かきたまじる いかのかりんあげ	619 29.1 18.1	牛乳 とうふ かまぼこ わかめ ★たまご こ んぶ かつお いか	にんじん たまねぎ え のきだけ はくさい しょうが	こめ でんぶん あぶら
14 (金)	コッペパン	牛乳	ポークピーンズ コーンサラダ	563 31.8 23.1	牛乳 ぶたにく ベーコ ン だいす	たまねぎ にんじん グリ ンピース トマト キャベ ツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも バター さとう なま クリーム ドレッシング
17 (月)	とりにくとレン ズまめのカレー	牛乳	れんこんサラダ かつうらのみかん	687 24.5 16.1	牛乳 とりにく レンズ まめ	たまねぎ にんじん えだ まめ トマト にんにく れんこん きゅうり コー ンみかん	こめ じゃがいも あぶ ら さとう ごま油
18 (火)	ごはん	牛乳	ゆずみそおでん じゅこあえ	579 25.2 14.6	牛乳 とりにく 厚揚げ ちくわ みそ ちりめん	こんにゃく だいこん にんじん ゆず こまつ な もやし	こめ さといも さとう ごま油 白ごま
19 (水)	さつまいものた きこみごはん	牛乳	たまねぎとわかめのみそしる カツオカツ ポイルキャベツ	615 23.7 17.5	牛乳 とりにく あぶら あげ ちくわ わかめ みそ かつおカツ	しいたけ にんじん た まねぎ えのきだけ 葉 ねぎ キャベツ	こめ おしむぎ さつま いも 白ごま あぶら
20 (木)	ごはん あじつけのり	牛乳	ぶたとだいこんのにもの ひじきのすだちすあえ	603 25.2 19.6	牛乳 あじつけのり ぶ たにく ひじき ちくわ ちりめん	だいこん にんじん こ んにゃく えだまめ しょ うが きゅうり すだち	こめ あぶら さとう 白ごま
21 (金)	セルフ卵サラダ サンド(食パン)	牛乳	マカロニのこめこシチュー (卵サラダ)	673 25.7 32.6	牛乳 ベーコン とう にゅう ★いりたまご チーズ	にんじん たまねぎ ほ んしめじ えだまめ まつな きゅうり	しょくパン マカロニ こめこ バター マヨ ネース
25 (火)	ごはん ひじきのり	牛乳	とんじる いわしのうめに とさのゆすかあえ	640 28.8 19.3	牛乳 ひじきのり ぶたに く とうふ みそ いわし ちくわ けすりぶし	だいこん ごぼう にん じん こんにゃく 葉ねぎ キャベツ こまつな ゆず 酢	こめ さつまいも サラ ダ油 さとう
26 (水)	ごはん	牛乳	はっぽうさい しゅうまい	592 27.0 18.3	牛乳 ぶたにく いか えび ポークしゅうまい	たまねぎ にんじん はく さい だけのこ きくらげ えだまめ しょうが	こめ あぶら さとう でんぶん
27 (木)	さんしょくどん ぶり	牛乳	さわにわん	597 27.7 20.0	牛乳 ★たまご とりに く ぶたにく あぶらあ げ こんぶ かつお	しょうが こまつな だい こん にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ	こめ おしむぎ さとう 白ごま
28 (金)	コッペパン いちごジャム	ミル マー ク	ミートソーススパゲッティ ごぼうサラダ	721 26.1 24.9	牛乳 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュ ルーム グリンピース にん にく トマトピューレ こまつ な きゅうり コーン えだまめ	ミルマーク コッペパン ジャム スパゲッティ あ ぶら さとう ごまドレッ シング

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。