

令和7年11月分 給食予定献立表



神河町学校給食センター
(TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ()内は中学生		
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g	
4	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかに きんぴらごぼう ばちじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし	ごはん ごま さとう あぶら でんぷん そうめん	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ あおねぎ たまねぎ	641 (764)	24.3 (28.5)	
5	水	こめこパン ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため たまごスープ ポイルブロッコリー マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ とりにく	こめこパン さとう あぶら でんぷん マヨネーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー チンゲンさい	643 (751)	27.1 (31.9)	
6	木	ふきよせごはん ぎゅうにゅう さかなのてんぷら こまつなのびたし とうふとわかめのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ さわら とうふ かまぼこ わかめ	ごはん くり あぶら こむぎこ でんぷん さとう	にんじん しめじ しいたけ ごぼう えだまめ こまつな もやし えのきだけ あおねぎ	659 (783)	27.9 (32.1)	
7	金	チキンカレー ぎゅうにゅう ほうれんそうとハムのソテー みかん	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ ハム	むぎごはん じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ にんにく ほうれんそう きゃべつ とうもろこし みかん	666 (782)	22.3 (25.6)	
10	月	パン ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき オニオンスープ もやしのチャンプル	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ツナ ベーコン	パン ごま さとう あぶら	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし とうもろこし マッシュルーム	640 (785)	31.9 (38.1)	
11	火	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに たこのころもあげ ちりめんきゃべつ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たこ やきどうふ いか たちうお だいずこ ちりめんじゃこ	ごはん ふ あぶら さとう でんぷん こむぎこ パンこ	ごぼう にんじん はくさい しいたけ しろねぎ きゃべつ こんにゃく たくあん	665 (768)	27.5 (31.7)	
12	水	クロワッサン(小5. 6年先生中) ぎゅうにゅう しっぽううどん ごぼうのマヨネーズサラダ やきプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナ	うどん あぶら さといも さとう ごま マヨネーズ タルト(クロワッサン)	だいこん にんじん しいたけ あおねぎ ごぼう きゃべつ	648 (817)	24.4 (29.0)	
13	木	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい はるまき あおのりポテト ヨーグルト(中)	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり(ヨーグルト)	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら でんぷん あぶら はるさめ こむぎこ こめこ	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ たけのこ きゃべつ もやし	656 (832)	19.3 (24.4)	
14	金	ごはん ぎゅうにゅう さけのおうごんやき ひじきのいために さつまいもいりぶたじる	ぎゅうにゅう さけ ひじき とりにく とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく	ごはん マヨネーズ さとう あぶら さつまいも	だいこん にんじん えだまめ こんにゃく ごぼう あおねぎ しいたけ	650 (776)	27.4 (32.9)	
17	月	パン ぎゅうにゅう ★チーズふうハンバーグ ルオポータン ツナとポテトのマヨネーズソテー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ とりにく	パン さとう でんぷん じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゃべつ たまねぎ だいこん しめじ しいたけ あおねぎ しょうが	643 (786)	26.1 (31.1)	
18	火	ごはん ぎゅうにゅう さんまのゆうあんやき ちくぜんに たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さんま ちくわ とうふ わかめ あぶらあげ みそ とりにく	ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	ごぼう れんこん ゆず にんじん えだまめ たまねぎ あおねぎ	651 (749)	28.0 (31.3)	
19	水	げんりようパン ぎゅうにゅう ハムステーキ やさいいため ★クリームシチュー	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とりにく	パン じゃがいも あぶら マーガリン こむぎこ	にんじん きゃべつ もやし たまねぎ パセリ	678 (811)	29.3 (33.6)	
20	木	チキンライス ぎゅうにゅう オムレツ イタリアンサラダ ドレッシング きゃべつとまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ウインナー だいず いんげんまめ	ごはん あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし きゃべつ ほうれんそう セロリー	649 (764)	23.5 (26.6)	
21	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまだれかけ きこのすましじる だいこんとぶたにくのみそに	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく わかめ とうふ かまぼこ	ごはん さとう でんぷん ごま あぶら	にんじん だいこん しょうが しめじ えのきだけ エリンギ あおねぎ	644 (741)	30.7 (33.9)	
25	火	ごはん のむヨーグルト ホキのゆずかおりあげ にくじゃが けんちんじる	のむヨーグルト とりにく ぎゅうにく ちくわ ホキ とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら でんぷん さとう じゃがいも	にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく ゆず えだまめ ごぼう あおねぎ	634 (767)	24.1 (29.3)	
26	水	★くろざとうパン ぎゅうにゅう ひらつくね いためビーフン かぶのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	パン くろざとう あぶら ビーフン さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	きゃべつ にんじん たまねぎ あおねぎ しょうが もやし しいたけ かぶ	654 (820)	23.5 (29.1)	
27	木	ごはん ぎゅうにゅう おやこに やきししゃも やさいのごまいため	ぎゅうにゅう とりにく たまご ししゃも ぶたにく ちくわ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく きゃべつ もやし こまつな	635 (746)	28.0 (31.9)	
28	金	ごはん ぎゅうにゅう ★しかにくのカリンあげ はくさいのおひたし だいこんのみそしる りんご	ぎゅうにゅう しかにく かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	しょうが はくさい にんじん だいこん ほうれんそう あおねぎ りんご	637 (749)	30.5 (35.8)	
* 中学校3年生のリクエスト献立には ★_____ を引いています。 * 神河町産の食材には_____ を引いています。						今月の平均	650 (777)	26.4 (30.9)

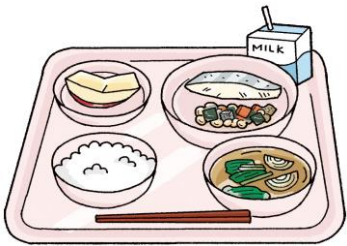
★今月の献立より

25日(火)・・・和食の日献立

11月24日は「1(い)1(い)24(日本食)」という
語呂合わせから、『和食の日』と制定されています。
1日遅いですが、日本の伝統的な食文化である
和食の献立にしています。

28日(金)・・・食育の日献立

今月のテーマは「地産地消の良さを知る献立」です。
神河町産の食材を使用し、人気の「しか肉のカリン揚げ」を取り入れています。



★今月の神河町産

米・米粉・じゃがいも・里芋・
きゃべつ・白菜・大根・ゆず・しか肉

28日(金)の献立は、神河町産の
【米・しか肉・にんじん・白菜・
大根・みそ】を
使っています。

