



11月 献立表(こんだてひょう)



2025年11月発行

岬町教育委員会

岬町立学校給食センター

献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)								
	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他					
4 (火)	牛乳	牛乳			10 (月)	牛乳	牛乳			牛乳	牛乳				
	パン(小)		パン			ご飯		米		ご飯		米			
	和風 スパゲティ	豚肉	スパゲティ サラダ油	玉ねぎ、人参 青ピーマン キャベツ しめじ		コンソメ 淡口しょうゆ 塩、こしょう	秋野菜の カレー	豚肉	さつまいも カレールウ ※アレルゲンフリー サラダ油	玉ねぎ ごぼう 人参 れんこん	りんごピューレ デミグラスソース ウスターソース 濃口しょうゆ 塩、こしょう				
	きざみのり こまつな サラダ	きざみのり ツナ	エッグケア ※卵なし、和えています	きゅうり 人参 こまつな 小松菜			コーンサラダ ゴマ ドレッシング		ドレッシング ※卵なし、別付け	コーン、きゅうり キャベツ					
5 (水)	牛乳	牛乳			11 (火)	牛乳	牛乳			牛乳	牛乳				
	鶏ご飯	鶏肉	米 食用食物油脂	ごぼう、人参 しいたけ		淡口しょうゆ、塩 混合節エキス (小麦、さば、大豆)	パン		パン		パン		人参 玉ねぎ		
	具だくさん みそ汁	豚肉 赤みそ 白みそ		人参、玉ねぎ 大根、白菜 青ねぎ		削り節、昆布	クラムチャウダー	あさり ベーコン	じゃがいも シチュールウ ※アレルゲンフリー サラダ油	人参 玉ねぎ パセリ					
れんこんの 落とし揚げ	エビ 豆腐	片栗粉 ごま油 米油	れんこん 玉ねぎ 人参 三度豆	塩、こしょう	鶏肉の チリソース炒め	鶏肉	砂糖 サラダ油	玉ねぎ ブロッコリー 人参、生姜	塩、こしょう、酢、酒 トウバンジャン ケチャップ、コンソメ 濃口しょうゆ						
6 (木)	牛乳	牛乳			12 (水)	牛乳	牛乳			牛乳	牛乳				
	パン		パン			ご飯		米		ご飯		米			
	ミネストローネ	ベーコン マカロニ	サラダ油	キャベツ 人参、玉ねぎ パセリ 生姜 トマト缶		コンソメ 塩、こしょう 鶏ガラ ケチャップ ウスターソース	わかめの みそ汁	豚肉、わかめ 豆腐 赤みそ 白みそ		人参 白菜 玉ねぎ	削り節、昆布				
ガリパタチキン	鶏肉 バター		しめじ 玉ねぎ にんにく	塩、こしょう 酒、みりん 濃口しょうゆ	筑前煮	鶏肉 棒天ぷら	里芋 サラダ油 砂糖	人参 ごぼう たけのこ 三度豆	こんにゃく、みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 削り節、昆布						
7 (金)	牛乳	牛乳			13 (木)	牛乳	牛乳			牛乳	牛乳				
	ご飯		米			パン		パン		パン		パン			
	関東煮	鶏肉 棒天ぷら 厚揚げ うずら卵※中のみ	じゃがいも 砂糖	人参 三度豆 大根		こんにゃく 濃口しょうゆ みりん 削り節、昆布	春雨スープ	ベーコン	春雨	ちんげんさい コーン、玉ねぎ 人参 生姜	鶏ガラ 塩、こしょう 淡口しょうゆ コンソメ				
	きゅうりの 酢の物	わかめ	砂糖	きゅうり		酢 淡口しょうゆ	白身魚のフライ (ホキ)	ホキ	小麦粉、パン粉 米油		塩、こしょう				
野菜と雑穀の かむふりかけ		いりごめ 煎り米・ひえ 砂糖・じゃがいも でんぷん・キヌア	青菜・モロヘイヤ トマト・かぼちゃ とうもろこし	塩 削り節・昆布	ブロッコリー タルタルソース		タルタルソース ※卵なし、別付け	ブロッコリー							
<p>11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べよう。</p> <p>むし菌や歯周病菌など、口の中に病気がある と、食べ物をよくかんで食べられなくなり、 栄養も吸収されにくくなってしまいます。 11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。</p>					14 (金)	牛乳	牛乳			牛乳	牛乳				
<p>よくかんで食べよう</p> <p>おやつは時間や量を決めて食べよう</p> <p>甘い物はとり過ぎないようにしよう</p> <p>カルシウムを多く含む食べ物をとろう</p> <p>食べた後は歯をみがこう</p>						昆布の日	ご飯		米		かきたま汁	卵 鶏肉		青ねぎ えのき 人参、玉ねぎ	削り節、昆布 淡口しょうゆ 塩、みりん
							豚肉の 生姜炒め	豚肉	砂糖 サラダ油	生姜 玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン	酒 濃口しょうゆ				
小学生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量: g)	カルシウム (mg)		マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (UgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)		
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上			
月平均栄養量	611	15	30	2	299	69	2.5	191	0.5	0.5	24	4.3			

日	献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
17 (月)	牛乳	牛乳				25 (火)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米				パン	パン			
	中華スープ	わかめ 豆腐		白菜 青ねぎ 人参 玉ねぎ、生姜	鶏ガラ 淡口しょうゆ コンソメ 塩、こしょう		ミートボールの コンソメ煮	豚肉 鶏肉	パン粉、片栗粉 砂糖	玉ねぎ 白菜 人参 生姜	塩、こしょう コンソメ 淡口しょうゆ 鶏ガラ
肉団子の 甘酢炒め	豚肉 鶏肉	パン粉、片栗粉 砂糖、米油 サラダ油	玉ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン たけのこ	塩、こしょう 濃口しょうゆ 酢	せとうち さっぱりサラダ	ツナ ちりめんじゃこ	砂糖 エッグケア	キャベツ、人参 ほうれん草 レモン	酢 塩		
18 (火)	牛乳	牛乳				26 (水)	牛乳	牛乳			
	パン		パン				ご飯		米		
	白菜ときのこの スープ	豚肉		白菜 玉ねぎ 青ねぎ 人参、しめじ 生姜	淡口しょうゆ 鶏ガラ 塩、こしょう コンソメ みりん		きのこ汁	きざみ揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ		しめじ えのき 大根 人参、青ねぎ	削り節、昆布
	鶏肉の マーマレード焼き	鶏肉			塩、こしょう マーマレード 酒、濃口しょうゆ		アジの 南蛮漬け	アジ	片栗粉 米油 砂糖	玉ねぎ 人参	塩 濃口しょうゆ 酢
ブロッコリー			ブロッコリー								
19 (水)	牛乳	牛乳				27 (木)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米				パン	パン			
	けんちん汁	鶏肉 厚揚げ		ごぼう 大根 人参 青ねぎ	こんにゃく 削り節、昆布 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん、酒		チキンとトマトの シチュー	鶏肉	じゃがいも ハヤシフレーク ※アレルゲンフリー サラダ油	人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶	ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 塩、こしょう
	さんまの筒煮	サンマ	砂糖	生姜	角切り昆布 濃口しょうゆ 酢、酒		ひじきと海藻の サラダ	ひじき 茎わかめ		キャベツ コーン 人参	昆布
ブドウゼリー(Fe)		砂糖	ブドウ果汁			和風 ドレッシング		ドレッシング ※卵なし、別付け			
20 (木)	牛乳	牛乳				28 (金)	牛乳	牛乳			
	パン		パン				ご飯(小)		米		
	チキンポトフ	鶏肉	じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー 生姜	鶏ガラ 塩、こしょう コンソメ 淡口しょうゆ		肉うどん	豚肉 うどん		人参 白菜 玉ねぎ、青ねぎ	削り節、昆布、みりん 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ
マカロニ ナポリタン	マカロニ フランク	サラダ油	玉ねぎ 人参 青ピーマン	ケチャップ ウスターソース 塩	ごぼうの きんぴら		砂糖 サラダ油	ごぼう 人参	こんにゃく みりん、酒 濃口しょうゆ		
パイナップル (生)						パイナップル (生)			パイナップル		
21 (金)	牛乳	牛乳			日本食の日	<p>日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう</p> <p>「和食」という何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいます。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。</p> <p>一方で、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。そのような背景から、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へ登録されました。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体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。</p> <p>日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと</p> <p>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み ましよう</p> 					
	ご飯		米								
	すまし汁	鶏肉 豆腐 焼き蒲鉾		えのき 人参 玉ねぎ 青ねぎ		淡口しょうゆ 塩、みりん 削り節、昆布					
鶏つくねの 照り焼き	鶏ミンチ ひじき	サラダ油 片栗粉 砂糖	枝豆 人参 玉ねぎ	塩 濃口しょうゆ 酒、みりん							
キャベツの ゆかり和え			キャベツ	ゆかり							