

11月分学校給食予定献立表

献立目標：秋の味覚を味わおう

2025年 御前崎市学校給食センター

日 / 曜 日		献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	欠食校	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC・ せんい 繊維			
4	火	むぎごはん	米 大麦							○	第一小1年 第一小4年 御前崎小4年
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		ポークしゅうまい	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉		豚肉			玉ねぎ しょうが	塩 香辛料		
		あつあげのちゅうかに	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	厚揚げ 豚肉 大豆 えび	人参	玉ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが グリーンピース	しょうゆ 酒 中華入 塩 こしょう			
		はるさめサラダ	春雨 砂糖	ごま ごま油		人参	キャベツ	しょうゆ 酢 塩			
5	水	ごはん	米								北小2年
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		あじのあますあんかけ	でん粉 砂糖	米油 菜種油	鰯(あじ)	人参	玉ねぎ 枝豆	酢 かつお しょうゆ			
		きのことあおなのみそしる			鶏肉 豆腐 みそ	小松菜	しめじ 玉ねぎ えのきだけ	だし用削り節			
		ポテトサラダ	じゃが芋	ノンオイルマヨネーズ		人参	とうもろこし	酢 塩 こしょう			
6	東北地方の料理 木	ごまわかめごはん	米	ごま		わかめ			塩		白羽小1年
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		イカフライ	小麦粉 パン粉	米油	いか				塩 こしょう		
		だまこなべ	米		鶏肉 豆腐			大根 まいたけ ごぼう 水菜	だし用削り節 しょうゆ みりん 昆布だし 塩		
		じゃこサラダ				しらす	小松菜	キャベツ きゅうり	しょうゆ		
7	いい歯(葉)の 日 金	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	第一小3年 白羽小1年 はまおか幼 北こ
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		とりにくのおちゃハーブやき		オリーブ油	鶏肉	パセリ	茶 にんにく	塩 かつお パセリ			
		だいのすのクリームに		菜種油	大豆 ベーコン 豆乳	人参	玉ねぎ にんにく マッシュルーム とうもろこし グリーンピース	かつお 塩 こしょう コンソメ かつお 香辛料 初搾油			
		ごぼうサラダ グレープゼリー	砂糖 砂糖	ノンオイルマヨネーズ アーモンド		人参	ごぼう きゅうり ぶどう果汁	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩			
10	月	ごはん	米								幼 465 16.6 小 567 19.9 中 695 24.0
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		とうふでんがく	でん粉 砂糖	ごま	豆乳 みそ			しょうゆ みりん 酒			
		だごじる	すいとん		鶏肉 油揚げ	小松菜 人参	大根 干しいたけ	だし用削り節 塩 しょうゆ 昆布だし			
		くさわかめのきんぴら	砂糖	ごま 菜種油	豚肉	茎わかめ	人参	ごぼう こんにゃく しょうゆ 和風だし 酒 みりん			
11	恵比寿講 火	さくらごはん	米 大麦						しょうゆ 塩 酒		御前崎小1年 白羽小
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		あかうおのあげに	でん粉 砂糖	米油	赤魚			しょうゆ みりん 酒			
		さつまいものみそしる	さつま芋		油揚げ 豆腐 みそ	人参 葉ねぎ	玉ねぎ	だし用削り節			
		ごぼうとこんにゃくのおかかに	砂糖		鰹(かつお)削り節		ごぼう こんにゃく しめじ 枝豆	しょうゆ 酒 みりん			
13	木	ごはん	米								幼 522 21.4 小 645 26.7 中 789 32.3
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		レバーのちゅうかあげ	でん粉 砂糖	米油 ごま油	豚肉 豚レバー	葉ねぎ	にんにく しょうが	しょうゆ 酒 ソース			
		ちゅうかふうコンスープ	でん粉		卵 豆腐	人参 チンゲン菜	玉ねぎ とうもろこし	しょうゆ 中華入 かつお 塩 こしょう			
		おなかすっきりサラダ	砂糖	ごま 菜種油 ごま油			キャベツ きゅうり こんにゃく	しょうゆ 酢			
14	金	まるがたパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	御前崎小
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		ハンバーグのきのこソースかけ	砂糖	菜種油 油	豚肉 鶏肉 大豆	トマト	玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく しょうが しいたけ	かつお ソース かつお しょうゆ 香辛料 塩			
		ABCトマトスープ	じゃが芋 マカロニ	オリーブ油	ベーコン	トマト 人参 ほうれん草	玉ねぎ	コンソメ かつお 塩 こしょう			
		かぼちゃサラダ		ノンオイルマヨネーズ		チーズ	かぼちゃ 人参	きゅうり	酢 塩 こしょう		
17	月	ちゅうかめん	小麦粉								幼 467 17.2 小 607 22.2 中 770 26.9
		ぎゅうにゅう			牛乳						
		だいがくいも	さつま芋 砂糖 水あめ	米油 ごま				しょうゆ			
		とんこつラーメンスープ	砂糖	菜種油 油	豚肉 なんと	人参 葉ねぎ	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ きくらげ	中華入 塩 しょうゆ 香辛料			
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ	砂糖	ごま油			切り干し大根 キャベツ きゅうり	しょうゆ 塩 酢			

幼1個
小2個
中3個

ワクワク
体験ツアー
で選定した
ゼリーで
す！

エネルギーたんぱく質
Kcal
g

幼 495 19.7
小 627 25.5
中 775 31.7

幼 518 20.4
小 636 25.0
中 773 29.8

幼 492 18.4
小 599 22.0
中 752 27.3

幼 573 25.2
小 722 31.5
中 889 38.4

幼 465 16.6
小 567 19.9
中 695 24.0

幼 484 19.1
小 600 23.1
中 729 27.7

幼 522 21.4
小 645 26.7
中 789 32.3

幼 592 24.9
小 667 26.5
中 838 32.8

幼 467 17.2
小 607 22.2
中 770 26.9

日 ／ 曜 日		献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	ワン ・ フ	欠食校
			たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC・繊維 せんい			
18 火		むぎごはん	米 大麦							○	Energi-たんぱく質 kcal 557 20.9 686 25.8 841 30.6
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		きなこまめ	でん粉 砂糖	米油	大豆 きな粉				塩		
		ポークカレー	じゃが芋	菜種油	豚肉	チーズ	人参	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	ワイン リース グリッパ 塩 こしょう コツメ チキンスープ ガーラー		
		かいそうミックスサラダ			鯉油漬け	わかめ 昆布 とさかのり まぶのり		キャベツ きゅうり	ドレッシング 塩		
19 水	ふるさと給食の日	くりごはん	米 もち米 栗 砂糖						酒 塩		第一小6年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		くろはんぺんのおちゃフライ	小麦粉 パン粉	米油	黒はんぺん			茶			
		とんじる	さつま芋	ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう 根深ねぎ	だし用削り節		
		あおパパイヤとキャベツのこんぶあえ		ごま油 ごま		塩昆布		キャベツ 青パパイヤ	塩		
20 木	和食の日献立	ごはん	米								第一小6年 東小6年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さけのさいきょうやき	砂糖		鮭(さけ) みそ				しょうゆ みりん 酒 塩		
		だいこんとうろふのすましじる			豆腐 なんと	わかめ	人参 ほうれん草	大根 干しいたけ	だし用削り節 昆布だし 酒 塩 しょうゆ		
		さんびらごぼう	砂糖	ごま ごま油	鶏肉		人参	ごぼう こんにゃく 枝豆	しょうゆ みりん 酒		
21 金		コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	Energi-たんぱく質 kcal 482 18.0 601 22.6 752 27.2
		ピーナツクリーム	水あめ 砂糖 小麦粉	落花生					塩		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		チーズオムレツ	でん粉 砂糖	油	卵	チーズ			塩 酢		
		ひよこまめのスープ	ひよこ豆	菜種油	豆腐 ベーコン		人参 パセリ	キャベツ	コツメ 塩 こしょう		
25 火		むぎごはん	米 大麦						しょうゆ 塩 酒	○	Energi-たんぱく質 kcal 523 19.6 640 24.0 774 28.9
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		すぶた	でん粉 砂糖	米油 菜種油	豚肉		人参 ビーマン	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく	グリッパ しょうゆ 酢 酒 塩 中華スープ		
		ワンタンスープ	ワンタン	菜種油	鶏肉		チンゲン菜 人参	白菜 もやし 干しいたけ しょうが	しょうゆ チキンスープ 中華スープ 酒 塩 こしょう		
		りんご						りんご			
26 水		カレーピラフ	米 大麦	菜種油	ウインナー		人参	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	カレー粉 塩 コツメ ワイン こしょう	○	はまおか幼
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とりにくのバーベキューソース	砂糖	菜種油	鶏肉			にんにく しょうが 玉ねぎ りんご レモン果汁	塩 こしょう ワイン しょうゆ グリッパ リース		
		とうふとたまごのスープ	でん粉		豆腐 卵		ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ	コツメ 塩 こしょう		
		さつまいものバターいため	さつま芋	バター					塩 こしょう		
27 木		ごはん	米								東小 北小
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ししゃものなんばんづけ	でん粉 砂糖	米油	ししゃも			根深ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子		
		おでん	じゃが芋		黒はんぺん ちくわ	昆布		大根 こんにゃく	しょうゆ みりん 塩 和風だし 酒		
		いそかあえ				のり	小松菜	もやし	しょうゆ		
28 金	ドイツ料理	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	東小5年 北小5年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ソーセージのハニーマスタードソースかけ	はちみつ	ソイグ マネース	ソーセージ				マスタード ワイン しょうゆ		
		エリンギのとうにゅうチャウダー		バター	鶏肉 豆乳	脱脂粉乳 生クリーム	人参	玉ねぎ エリンギ グリーンピース	塩 こしょう ワイン チキンスープ 香辛料 ポタージュ		
		ジャーマンポテト	じゃが芋	菜種油 バター	ベーコン		パセリ	玉ねぎ にんにく	塩 こしょう		

※材料の都合により、献立が変更することがあります。
※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。
※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

