



# 令和7年度11月中学校給食予定献立表



調理場

三島市立錦田学校給食共同調理場

| 日  | 献立名                 | 主に体の組織をつくる<br>食品群  | 主に体の調子を整える<br>食品群   | 主にエネルギーになる<br>食品群                           | エネルギー<br>(kcal)<br>たんばく質 (g) |
|--|---------------------|--------------------|---------------------|---|------------------------------|
| 11月の給食目標は「感謝して食べよう」です。給食や毎日の食事が手元に届くまでにかかわるたくさんの人たちに感謝の気持ちを持ち、ローロを大切にいただきます。 |                     |                    |                     |   |                              |
| 4<br>(火)   | 麦ご飯                 |                    |                     | 精白米・麦                                       |                              |
|  | 牛乳                  | 牛乳                 |                     |   |                              |
|  | ビビンバ丼 (肉)           | 豚肉・みそ              | 筍・切り干し大根<br>にんにく・生姜 | こんにゃく・砂糖<br>植物油<br>ごま油                      | 708kcal<br>30.7g             |
|  | (ナムル)               |                    | もやし                 | ごま・ごま油                                      |                              |
| 5<br>(水)   | ワンタンスープ             | 鶏肉                 | 人參・葉ねぎ              | ワンタンの皮<br>ごま油                               | 778kcal<br>26.2g             |
|  | 麦ご飯                 |                    |                     | 精白米・麦                                       |                              |
|  | 牛乳                  | 牛乳                 |                     |   |                              |
|  | 手作りコロッケ             | 豚肉・鶏卵              | 玉葱                  | じゃが芋・パン粉<br>植物油<br>砂糖<br>ごま                 |                              |
| 6<br>(木)   | (ソース)               |                    | 人參                  | キャベツ・きゅうり<br>砂糖<br>ごま                       | 780kcal<br>33.1g             |
|  | 三色あえ                | 豆腐・いわし             | 大根・根深ねぎ・生姜          | でん粉・砂糖<br>植物油                               |                              |
|  | つみれ汁                | タラ・みそ・大豆粉          |                     |   |                              |
|  | 麦ご飯                 |                    |                     | 精白米・麦                                       |                              |
| 7<br>(金)   | 牛乳                  | 牛乳                 |                     |   | 715kcal<br>23.5g             |
|  | イカメンチ               | いか・大豆粉             | 人參                  | キャベツ・生姜・にんにく<br>パン粉・小麦粉<br>植物油              |                              |
|  | パンサンスー              |                    | 人參                  | もやし・きゅうり<br>春雨・砂糖<br>ごま・ごま油                 |                              |
|  | 小松菜のかき玉スープ          | 鶏卵・豆腐              | 小松菜                 | 玉葱・えのき茸<br>でん粉                              |                              |
| 10<br>(月)  | 麦ご飯                 |                    |                     | 精白米・麦                                       | 736kcal<br>30.4g             |
|  | 牛乳                  | 牛乳                 |                     |   |                              |
|  | ししゃもの磯辺フライ          |                    | ししゃも・青のり            | 小麦粉<br>コーンスターチ<br>植物油<br>ショートニング            |                              |
|  | 五目豆                 | 鶏肉・大豆<br>竹輪        | 人參<br>さやいんげん        | ごぼう<br>こんにゃく・砂糖                             |                              |
| 11<br>(火)  | 三島甘藷の豚汁             | 豆腐・みそ・豚肉           | 人參                  | 大根・ごぼう・根深ねぎ<br>さつま芋・こんにゃく                   | 814kcal<br>28.4g             |
|  | フレンチトースト            |                    | 牛乳・脱脂粉乳             | 小麦粉・砂糖<br>ショートニング<br>マヨネーズ<br>バター           |                              |
|  | ロールパン               |                    | 脱脂粉乳                | はちみつ<br>小麦粉・砂糖<br>ショートニング                   |                              |
|  | 牛乳                  | 牛乳                 |                     |   |                              |
| 12<br>(水)  | じゃが芋とウインナーの<br>トマト煮 | ウインナー<br>ベーコン・大豆   | 人參・トマト<br>さやいんげん    | 玉葱<br>じゃが芋・小麦粉<br>バター<br>植物油                | 767kcal<br>32.2g             |
|  | わかめとツナのサラダ          | かつお油漬              | 人參                  | キャベツ・きゅうり<br>とうもろこし<br>砂糖<br>ごま・ごま油         |                              |
|  | 麦ご飯                 |                    |                     | 精白米・麦                                       |                              |
|  | 牛乳                  | 牛乳                 |                     |   |                              |
| 13<br>(木)  | マーボー豆腐              | 豆腐・豚肉・大豆<br>レバー・みそ | 人參                  | 玉葱・筍・にんにく<br>根深ねぎ・椎茸・生姜<br>砂糖・でん粉<br>植物油    | 700kcal<br>32.7g             |
|  | ジャガ芋の中華サラダ          |                    | 人參                  | きゅうり・とうもろこし<br>じゃが芋・砂糖<br>ごま・ごま油            |                              |
|  | 麦ご飯                 |                    |                     | 精白米・麦                                       |                              |
|  | 牛乳                  | 牛乳                 |                     |   |                              |
| 14<br>(金)  | ざわらのごま味噌かけ          | ざわら・みそ             | 生姜                  | 砂糖・でん粉<br>ごま                                | 796kcal<br>28.5g             |
|  | 切り干し大根のソース炒め        | 豚肉・さつま揚げ           | 人參                  | もやし・キャベツ<br>切干大根<br>ごま・植物油                  |                              |
|  | かきたま汁               | 豆腐・鶏卵              | わかめ                 | 玉葱・えのき茸<br>でん粉                              |                              |
|  | 麦ご飯                 |                    |                     | 精白米・麦                                       |                              |
| 17<br>(月)  | 牛乳                  | 牛乳                 |                     |   | 718kcal<br>32.5g             |
|  | がんもの煮付け             | 豆腐                 | 人參                  | ごぼう<br>砂糖<br>植物油                            |                              |
|  | ごぼうサラダ              | みそ                 | 人參                  | ごぼう・きゅうり<br>砂糖<br>マヨネーズ<br>(卵不使用)<br>ごま・ごま油 |                              |
|  | 塩ちゃんこ汁              | 鶏肉<br>大豆粉          | 小松菜・人參              | キャベツ・もやし・しめじ<br>生姜<br>でん粉・パン粉<br>砂糖         |                              |
| 17<br>(月)  | 麦ご飯                 |                    |                     | 精白米・麦                                       | 718kcal<br>32.5g             |
|  | 牛乳                  | 牛乳                 |                     |   |                              |
|  | 中華風厚焼き玉子            | 鶏卵・豚肉              | 人參                  | 根深ねぎ・切干大根・生姜<br>砂糖<br>植物油<br>ごま油            |                              |
|  | 中華あん                |                    |                     | えのき茸<br>砂糖・でん粉<br>ごま油                       |                              |
| 17<br>(月)  | 中華サラダ               |                    | 人參                  | キャベツ・きゅうり<br>とうもろこし<br>砂糖<br>ごま・ごま油         | 718kcal<br>32.5g             |
|  | 豆腐と小松菜のスープ          | 豆腐・ベーコン            | 人參・小松菜              | 玉葱<br>砂糖<br>植物油                             |                              |
|  | 加工小魚                |                    | かたくちいわし             |   |                              |
|  |                     |                    |                     | 砂糖  |                              |

【お知らせ】※天候や食材の納入状況等により、献立・使用食材が変更になる場合があります。

| 日         | 献立名                      | 主に体の組織をつくる<br>食品群 |                  | 主に体の調子を整える<br>食品群 |   | 主にエネルギーになる<br>食品群 |                          | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |                  |
|-----------|--------------------------|-------------------|------------------|-------------------|---|-------------------|--------------------------|---------------------------------|------------------|
| 18<br>(火) | 中華めん                     |                   | 牛乳               |                   |   | 小麦粉               |                          | 736kcal<br>32.1g                |                  |
|           | 牛乳                       |                   |                  |                   |   |                   |                          |                                 |                  |
|           | 味噌ラーメン                   | 豚肉・みそ             |                  | 人参                | 玉葱・もやし・キャベツ<br>とうもろこし・筍<br>根深ねぎ・にんにく・生姜 | 砂糖                | 植物油<br>ごま油               |                                 |                  |
|           | 焼き餃子                     | 豚肉                |                  | ニラ                | キャベツ・玉葱・生姜                              | 小麦粉・でん粉・砂糖        | 植物油                      |                                 |                  |
|           | ミルクプリン                   |                   | 牛乳・脱脂粉乳<br>生クリーム |                   |   | ミルクプリンの素          |                          |                                 |                  |
| 19<br>(水) | 麦ご飯                      |                   |                  |                   |   | 精白米・麦             |                          | 756kcal<br>29.0g                |                  |
|           | 牛乳                       |                   | 牛乳               |                   |   |                   |                          |                                 |                  |
|           | さばの幽庵焼き                  | さば                |                  |                   | ゆず果汁                                    |                   |                          |                                 |                  |
|           | かぼちゃのサラダ                 | 豆乳                |                  | かぼちゃ              | きゅうり                                    | 砂糖                | マヨネーズ<br>(卵不使用)<br>アーモンド |                                 |                  |
|           | みそ汁                      | 生揚げ・みそ<br>大豆      | わかめ              | 小松菜               | もやし                                     |                   |                          |                                 |                  |
| 20<br>(木) | ふるさと給食の日                 |                   |                  |                   |   |                   |                          |                                 | 778kcal<br>29.6g |
|           | 麦ご飯                      |                   |                  |                   |   | 精白米・麦             |                          |                                 |                  |
|           | 牛乳                       |                   | 牛乳               |                   |   |                   |                          |                                 |                  |
|           | 里芋みしまコロケ                 | 豚肉・かつお節           |                  |                   | 玉ねぎ                                     | 里芋・パン粉・小麦粉<br>砂糖  | 植物油                      |                                 |                  |
|           | 豚キムチ                     | 豚肉                |                  | 人参<br>ニラ          | 白菜キムチ・玉葱・もやし<br>にんにく・生姜・りんご             |                   | 植物油<br>ごま油               |                                 |                  |
|           | 中華コーンスープ                 | 豆腐・鶏卵             | わかめ              | 人参・葉ねぎ            | とうもろこし・えのき茸                             | でん粉               | ごま油                      |                                 |                  |
| 21<br>(金) | ＊ ＊ ＊ だして味わう『和食の日』 ＊ ＊ ＊ |                   |                  |                   |   |                   |                          |                                 | 725kcal<br>28.6g |
|           | 麦ご飯                      |                   |                  |                   |   | 精白米・麦             |                          |                                 |                  |
|           | 牛乳                       |                   | 牛乳               |                   |   |                   |                          |                                 |                  |
|           | にじますのみみじ焼き               | にじます              |                  | 人参<br>パプリカ        | 玉葱・とうもろこし                               | パン粉               | マヨネーズ<br>(卵不使用)<br>植物油   |                                 |                  |
|           | おひたし                     | かつお節              |                  | 小松菜<br>人参         | キャベツ                                    |                   |                          |                                 |                  |
|           | すまし汁                     | 豆腐・かまぼこ           | わかめ              |                   | えのき茸・根深ねぎ                               |                   |                          |                                 |                  |
|           | みかん                      |                   |                  | みかん               |   |                   |                          |                                 |                  |
| 25<br>(火) | 麦ご飯                      |                   |                  |                   |   | 精白米・麦             |                          | 727kcal<br>32.4g                |                  |
|           | 牛乳                       |                   | 牛乳               |                   |   |                   |                          |                                 |                  |
|           | いわしの蒲焼                   | いわし               |                  |                   |   | 砂糖・でん粉            | ごま・植物油                   |                                 |                  |
|           | ビーンズサラダ                  | 大豆                |                  |                   | キャベツ・きゅうり<br>とうもろこし・枝豆                  | 砂糖                | ごま油                      |                                 |                  |
|           | さつま汁                     | 鶏肉・みそ             | わかめ              |                   | 白菜                                      | さつま芋              |                          |                                 |                  |
|           | ラムネ型チーズ                  |                   | チーズ              |                   |   |                   |                          |                                 |                  |
| 26<br>(水) | 麦ご飯                      |                   |                  |                   |   | 精白米・麦             |                          | 784kcal<br>25.2g                |                  |
|           | 牛乳                       |                   | 牛乳               |                   |   |                   |                          |                                 |                  |
|           | 里芋のミートカレー                | 豚肉・大豆<br>レバー・みそ   |                  | 人参<br>トマトピューレ     | 玉葱・グリーンピース<br>にんにく・生姜                   | 里芋                | カレールウ<br>植物油             |                                 |                  |
|           | グリーンサラダ                  |                   |                  | 小松菜               | キャベツ・きゅうり<br>とうもろこし                     | 砂糖                | ごま・植物油                   |                                 |                  |
| 27<br>(木) | 麦ご飯                      |                   |                  |                   |   | 精白米・麦             |                          | 782kcal<br>31.5g                |                  |
|           | 牛乳                       |                   | 牛乳               |                   |   |                   |                          |                                 |                  |
|           | ブリのパン粉焼き                 | ブリ                |                  |                   | 生姜                                      | パン粉               | マヨネーズ                    |                                 |                  |
|           | 大根の炒め煮                   | 豚肉                |                  | 人参<br>さやいんげん      | 大根                                      | 里芋・砂糖・でん粉         | 植物油                      |                                 |                  |
|           | ポテトスープ                   | ベーコン・鶏肉           |                  | 人参                | 玉葱・チンゲン菜                                | じゃが芋              | 植物油                      |                                 |                  |
|           | おかかふりかけ                  | かつお節              | のり               | 抹茶                | 椎茸                                      | 砂糖・でん粉            |                          |                                 |                  |
| 28<br>(金) | 麦ご飯                      |                   |                  |                   |   | 精白米・麦             |                          | 779kcal<br>27.1g                |                  |
|           | 牛乳                       |                   | 牛乳               |                   |   |                   |                          |                                 |                  |
|           | みそすき丼                    | 豚肉・豆腐<br>みそ       |                  | 人参                | 白菜・玉葱・しめじ<br>根深ねぎ                       | しらたき・砂糖           |                          |                                 |                  |
|           | ミックスかりんとう                | いんげん豆             |                  |                   |   | さつま芋・でん粉<br>砂糖    | 植物油・ごま<br>アーモンド          |                                 |                  |

【お知らせ】※天候や食材の納入状況等により、献立・使用食材が変更になる場合があります。

◆今月の給食回数は18回の予定です。

錦田中学校:6日(木)・7日(金)は給食がありません。

山田中学校:5日(水)は給食がありません。

6日(木)は2年生は給食がありません。

【今月の学校給食で使用している野菜】

さつま芋…塚原新田の河崎さん

里芋…塚原新田の杉本さん

しめじ…川原ヶ谷地区の長谷川さん

小松菜…山田地区の林さん



11月24日は「和食の日」です。健康的な食生活に欠かせない、昔ながらの「和」の食材を普段の食事に取り入れてみませんか？

和食でよく使われる食材「こまごわやさしい」



「こまごわやさしい」は、健康的な食生活を送るために意識したい食材の合言葉で、それぞれの文字は、体に良い食材の頭文字を表しています。子の合言葉を意識すると、栄養バランスの取れた食事が自然にできるようになり、特に和食ではこれらの食材がよく使われます。