



令和7年11月献立予定表 (小学校)



鏡野町学校給食共同調理場

太字の食材は鏡野産です。

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			加リー (kcal) タンパ 7(g)		
		きの食品	あかの食品	みどりの食品			
		エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだの調子を整える			
4 (火)	【鏡野中2年3組が考えた献立】 ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ かきたま汁	こめ かたくりこ さとう はるさめ	たまご ハム とうふハンバーグ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ はくさい きゅうり	586 22.4	
5 (水)	とんこつラーメン 牛乳 中華あえ 大学芋	ちゅうかめん さとう さつまいも	ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく とりにく なると	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ もやし にんにく しょうが きくらげ だいこん	672 29.0
6 (木)	【日本味めぐり献立～石川県～】 ごはん 小魚佃煮 牛乳 治部煮 友禅あえ	こめ さといも かたくりこ	こんにやく さとう なまふ	あつあげ とりにく かまぼこ	牛乳 ひじき つくだに	にんじん こまつな とうもろこし れんこん しょうが しろねぎ キャベツ	645 26.6
7 (金)	【いい歯の日献立】 麦ごはん 牛乳 アジのバリバリ揚げ ごまじゃこあえ わかめのみそ汁	こめ おぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	あじ ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ブロッコリー はくさい だいこん	616 27.6
10 (月)	豆と雑穀のパエリア 牛乳 具だくさんスープ チキンナゲット	こめ じゃがいも ひよこまめ たかきび おしおぎ もちおぎ あずき レンズまめ げんまい あかまい	あぶら だいたずバター ぶたにく チキンナゲット だいたず	ウインナー ぶたにく パプリカ	牛乳	にんじん グリンピース ねぎ パプリカ たまねぎ キャベツ	636 23.4
11 (火)	ごはん 牛乳 さごしのもみじ焼き しそ昆布あえ いもだんごのみそ汁	こめ こめこ いもだんご	マヨネーズ	さごし みそ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ はくさい だいこん もやし	614 24.7
12 (水)	ソフト麺豆乳クリームソースかけ 牛乳 イタリアンサラダ りんご	ソフトめん こめこ じゃがいも	だいたずバター ドレッシング	とりにく とうにゅう ハム ベーコン	牛乳	にんじん いんげん パプリカ たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	640 28.8
13 (木)	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン のりのナムル 五目スープ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく やきぶた とうふ	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ にら はくさい にんにく	637 27.2
14 (金)	豚肉の生姜焼き丼 牛乳 なめたけあえ 一口ゼリー (ゆずレモン)	こめ おぎ こんにやく ゼリー	ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん しょうが にんにく たまねぎ なめたけ カリフラワー キャベツ	603 23.4
17 (月)	キーマカレーライス 牛乳 ツナサラダ	こめ おぎ じゃがいも さとう	あぶら カレーウ	ぶたにく とりにく だいたず ツナ	牛乳	にんじん えだまめ ブロッコリー にんにく たまねぎ だいこん とうもろこし	672 26.3
18 (火)	ごはん 牛乳 揚げ餃子 炒めビーフン わかめスープ	こめ ビーフン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ベーコン わかめ こめこぎょうぎ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ もやし	618 18.9
19 (水)	五目あんかけうどん 牛乳 卵入り千草あえ ミニたい焼き	うどん さとう たいやき	かたくりこ	とりにく あぶらあげ こんぶ スクランブルエッグ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ ほうれんどう はくさい ごぼう もやし	616 26.2
20 (木)	【鏡野中2年2組が考えた献立】 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 酢の物 すまし汁	こめ さとう	さば とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ちりめん わかめ ちくわ	にんじん ねぎ だいこん きゅうり しょうが キャベツ しめじ	645 25.6	
21 (金)	バターロールパン 牛乳 肉団子と白菜のスープ煮 クラッシュ大豆サラダ	バターロールパン じゃがいも さとう	あぶら	とりにく にくだんご だいたず	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな たまねぎ はくさい キャベツ だいこん	648 28.5
25 (火)	【鏡野中2年1組が考えた献立】 ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き にんじんとれんこんのごまマヨあえ 豚汁	こめ かたくりこ さつまいも さとう	マヨネーズ ごま	ぶり ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ねぎ たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	671 26.8
26 (水)	【お誕生日給食】 しょうゆラーメン 牛乳 茎わかめ中華あえ ミニ揚げパン	ちゅうかめん コッペパン さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく やきぶた とりにく きなこ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー とうもろこし しょうが にんにく もやし しょうが しょうが キャベツ はくさい キャベツ だいこん	692 30.4
27 (木)	さつまいもごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 小松菜のおかか炒め 豆腐のみそ汁	こめ さつまいも かたくりこ しおこうじ	あぶら ごまあぶら	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 さつまあげ かつおぶし	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ キャベツ	651 28.3
28 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げのオイスターソース煮 もやしのあえ物 みかん	こめ かたくりこ さとう	ごまあぶら	ぶたにく あつあげ ハム	牛乳	にんじん ほうれんどう いんげん とうもろこし しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい	633 24.4

*学校給食摂取規準 児童(8～9歳) 650kcal ±10%以内のエネルギー量になるように
しています。たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%～20%になるようにしています。
*献立は都合により変更することがあります。

毎日の給食の写真や給食の
情報を見ることができます。



実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることはたくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。

