



# 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			加熱-(kcal) タンパク(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	からだ体をつくるもとになる	からだちょうどいとの体の調子を整える	
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	ごめ さとう かたくりこ はるさめ	たまご 牛乳 ハム わかめ とうふハンバーグ	にんじん キャベツ ねぎ はくさい たまねぎ 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 ごまあぶら さとう あぶら さつまいも ごま	ぶたにく 牛乳 とりにく なると	にんじん にんにく ねぎ しょうが チンゲンサイ きくらげ もやし 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	ごめ こんにやく さといも さとう かたくりこ なまふ	あつあげ 牛乳 とりにく かまぼこ ひじき つくだに	にんじん しょうが こまつな しろねぎ れんこん 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	ごめ あぶら むぎ ごま さとう とうふ じゃがいも あぶらあげ みそ	あじ 牛乳 ちくわ ちりめん とうふ わかめ あぶらあげ みそ	にんじん はくさい プロッコリー 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	ごめ あぶら じやがいも だいすバター ひよこまめ たかきび おしむぎ あずき レンズまめ げんまい あかまい	ウインナー 牛乳 ぶたにく チキンナゲット だいす	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ ねぎ ハブリカ	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	ごめ マヨネーズ こめこ さごし いもだんご あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい こまつな 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 だいすバター こめこ ドレッシング じゃがいも	とりにく 牛乳 とうにゅう ハム ベーコン	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ バブリカ きゅうり りんご	640 28.8
13(木)	ごはん 牛乳 ヤンニヨムチキン のりのナムル 五目スープ	ごめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	とりにく やきぶた 牛乳 とうふ のり	にんじん だいこん チンゲンサイ はくさい にら ににく	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)	ごめ ごまあぶら むぎ さとう こんにやく かたくりこ ゼリー	ぶたにく 牛乳 あぶらあげ	にんじん しょうが ほうれんどう ににく ねぎ たまねぎ キャベツ なめたけ カリフラワー	603 23.4
17(月)	キーマカレーライス 牛乳 ツナサラダ	ごめ あぶら むぎ カレールウ じやがいも さとう	ぶたにく 牛乳 とりにく だいす ツナ	にんじん ににく えだまめ たまねぎ プロッコリー だいこん どうもろこし	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	ごめ あぶら ビーフン ごまあぶら	ぶたにく 牛乳 ベーコン わかめ こめこぎょうざ	にんじん キャベツ ねぎ もやし	618 18.9
19(水)	ごもく 五目あんかけうどん 牛乳 蛋入り千草あえ ミニたい焼き	うどん かたくりこ さとう たいやき	とりにく 牛乳 あぶらあげ こんぶ スクランブルエッグ	にんじん はくさい ねぎ ごぼう ほうれんどう 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	ごめ さとう	さば 牛乳 とうふ ちりめん あぶらあげ わかめ みそ ちくわ	にんじん きゅうり ねぎ しょうが だいこん 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 だいす 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 さとう	とりにく 牛乳 にくだんご だいす	にんじん たまねぎ プロッコリー はくさい こまつな 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	ごめ マヨネーズ かたくりこ ごま さつまいも みそ さとう	ぶり 牛乳 ぶたにく みそ	にんじん れんこん ねぎ きゅうり たまねぎ だいこん キャベツ	671 26.8
26(水)	【お誕生日給食】 しょうゆラーメン 牛乳 茎わかめの中華あえ ミニ揚げパン	ちゅうかめん あぶら コッペパン ごまあぶら さとう	ぶたにく 牛乳 やきぶた とりにく きなこ わかめ	にんじん しょうが チンゲンサイ ににく プロッコリー もやし だいこん しろねぎ	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	ごめ あぶら さつまいも ごまあぶら かたくりこ しおこうじ みそ	とりにく 牛乳 とうふ さつまあげ あぶらあげ かつおぶし	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ ねぎ	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	ごめ ごまあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく 牛乳 あつあげ ハム	にんじん しょうが ほうれんどう ににく いんげん 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。

