

月

火

水

木

金

11月の学校給食目標

たべものののはたらきについて知ろう

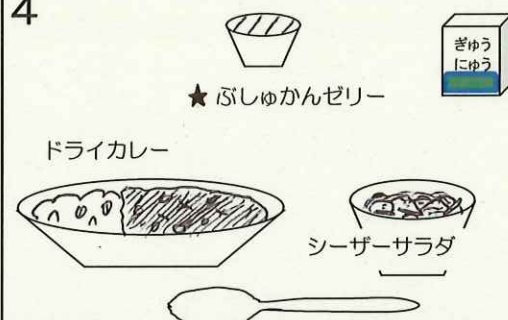
献立・食材は都合により変更になる場合があります。
ご了承ください。
★は新メニューです。お楽しみに！



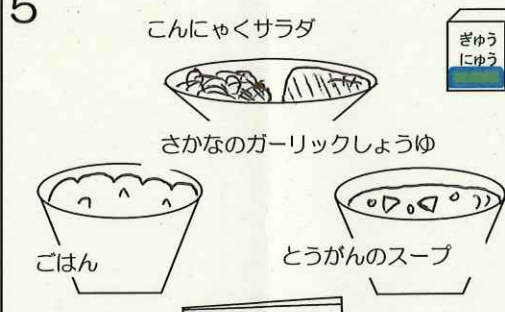
3



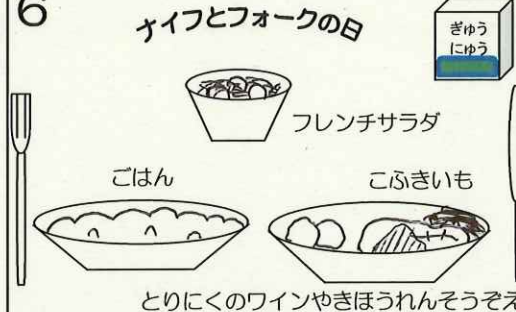
4



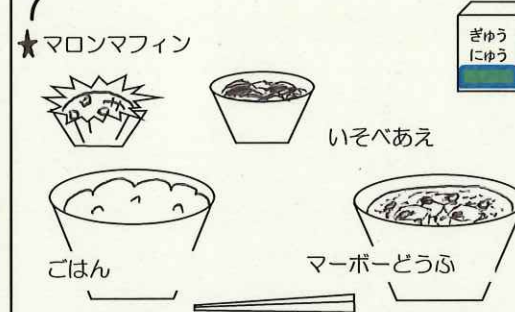
5



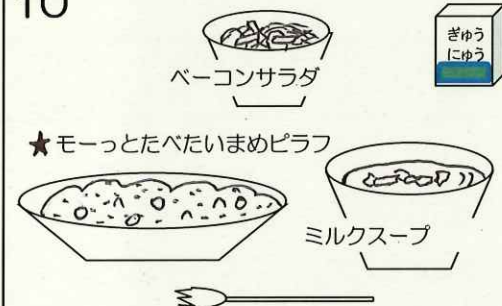
6



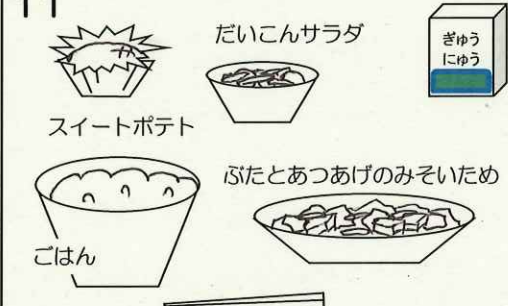
7



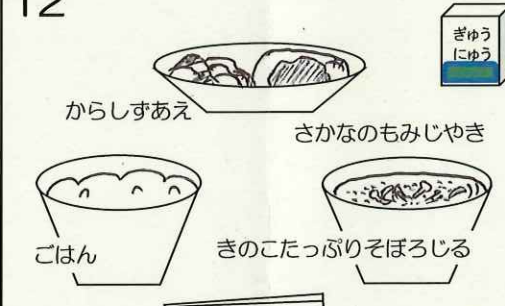
10



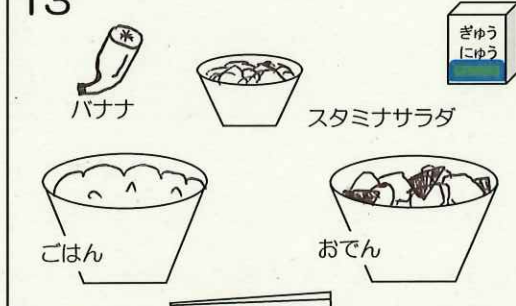
11



12



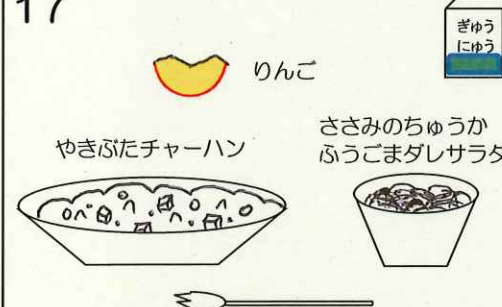
13



14



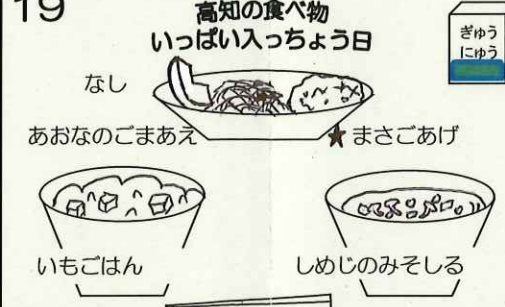
17



18



19



20



21



24



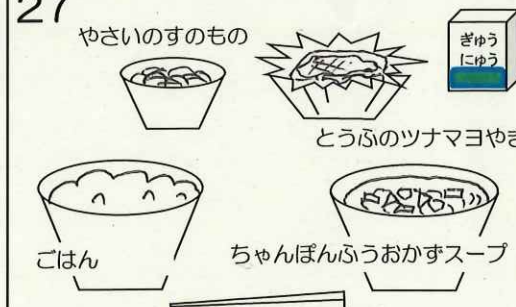
25



26



27



28



11月よていこんだてひょう

令和7年度

三原村学校給食共同調理所

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
4 火	ドライカレー 牛乳 シーザーサラダ ぶしゅかんゼリー	牛ミンチ、豚ひき肉	干ひじき、牛乳、粉チーズ、寒天	精白米、強化麦、三温糖、上白糖
5 水	ご飯 牛乳 魚のガーリック醤油 糸こんにゃくのサラダ とうがんのスープ	さわら、鶏むね肉	牛乳	精白米、三温糖
6 木	ご飯 牛乳 とり肉のりん焼肉の草ぞえ 粉ふきいも フレンチサラダ	若鶏もも、みそ	牛乳、生クリーム	精白米、三温糖、じゃがいも
7 金	ご飯 牛乳 マーボー豆腐 磯香あえ マロンマフィン	木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、たまご	牛乳、味付けのり	精白米、三温糖、かたくり粉、薄力粉
10 月	モーっと食べたい豆ピラフ 牛乳 ベーコンサラダ 鶏肉とキャベツのミルクスープ	だいず、牛ミンチ、ベーコン、鶏むね肉	牛乳	精白米、三温糖、マカロニ
11 火	ご飯 牛乳 厚揚げと豚肉の味噌炒め だいこんサラダ スイートポテト	豚肉、生揚げ、みそ	牛乳	精白米、三温糖、さつまいも
12 水	ご飯 牛乳 魚の紅葉焼き からし酢あえ きのこたっぷりそぼろ汁	しいら、とりミンチ、かつお節	牛乳、昆布	精白米、かたくり粉
13 木	ご飯 牛乳 おでん スタミナサラダ バナナ	わかどり、さつま揚げ、うずら卵、豚肉	牛乳、昆布	精白米、三温糖、上白糖
14 金	なめし 炊き込みご飯 お茶 鶏肉の朝鮮焼き 竹輪のいそべ揚げ 紅白なます 五色サラダ かき りんごゼリー	油揚げ、若鶏もも、ちくわ、たまご、チキンハム	粉チーズ、青のり、干ひじき、寒天	精白米、三温糖、薄力粉、上白糖
17 月	やき豚チャーハン 牛乳 ささみの中華風ゴマだれサラダ りんご	焼き豚、たまご、鶏若ささ身	牛乳、わかめ	精白米、三温糖
18 火	ご飯 牛乳 豚肉のネギ塩だれ かみかみあえ ミニトマト 大豆とじゃこの揚げ煮 みかん	豚肉、さきいか、チキンハム、だいず	牛乳、じゃこ	精白米、上白糖、三温糖、かたくり粉
19 水	芋ごはん 牛乳 まさご揚げ あおなごのたまあえ しめじのみそ汁 なし	木綿豆腐、鶏むね肉、たまご、すきかまぼこ、みそ	牛乳、ちりめんじゃこ、干ひじき	精白米、さつまいも、かたくり粉、三温糖
20 木	ご飯 牛乳 松風焼き はくさいサラダ コンソメスープ	とりミンチ、豚ひき肉、たまご、赤みそ	牛乳	精白米、パン粉、かたくり粉、三温糖

和食の日

ゆずの日

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
21 金	麦ごはん 牛乳 あじの照り焼き 白和え トマト わかめのみそ汁	あじ、木綿豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、カットわかめ	精白米、強化麦、三温糖
25 火	三色丼 牛乳 ゆずドレッシングあえ ゆずケーキ	たまご、とりミンチ	味付けのり、牛乳	精白米、三温糖、プレミックス粉(ホットケーキ用)
26 水	ご飯 牛乳 豚肉のあまずかけ 具だくさんみそするりんご	豚肉、油揚げ、みそ	牛乳	精白米、かたくり粉、三温糖
27 木	ご飯 牛乳 豆腐のツナマヨ焼き 野菜の酢の物 ちゃんぽん風おかずスープ	木綿豆腐、ツナ、豚肉、かまぼこ、みそ	牛乳、ミックスチーズ	精白米、上白糖
28 金	小学校の先生のリクエスト こんだて	若鶏もも、チキンハム、かつお節、木綿豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、刻み昆布、寒天	精白米、かたくり粉、三温糖、上白糖

平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
小学生	603	25.9	20.6	341	3.9	1.9
中学生	747	33.7	26.8	375	5.1	2.5

ナイフとフォーク

さわちの日
(お弁当給食)

歯の日
(お弁当給食)

高知の食べ物



いい にほんしょく
11月24日は
和食の日です！



※今年度は24日がふりかえ休日のため、給食では、21日を和食こんだてにしています。