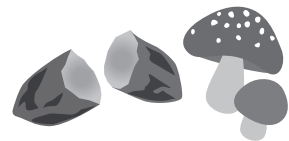


令和7年度11月分 学校給食献立表

こんだてでもくひょう わしょく あじ
献立目標・・・和食を味わおう



豊山町給食センター

日 曜	献立名	おもな材料とその働き						その他	
		【赤】おもに体をつくるものとなるもの		【緑】おもに体の調子を整えるものとなるもの		【黄】おもにエネルギーのものとなるもの			
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実		
4	火	ごはん・牛乳 根菜みそ汁 豚肉と生揚げのしょうが煮 和風ひじきサラダ	みそ 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	だいこん ごぼう れんこん ねぎ しょうが たけのこ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さといも 砂糖 でんぶん 砂糖		
5	水	麦ごはん・牛乳 わかめスープ ピビンパ丼 ナタデココフルーツゼリー	鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん ごまつな にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく もやし 切干だいこん ナタデココ いちご みかん パイン	麦ごはん 砂糖 でんぶん 砂糖	ごま油	
6	木	ごはん・牛乳 関東煮 さばのみそかけ 小松菜のごまあえ	豚肉 ちくわ 生揚げ さば みそ サラダチキン	牛乳 昆布	にんじん ごまつな	だいこん ごんにゃく しょうが もやし どうもろこし	ごはん さといも 砂糖 砂糖 でんぶん 砂糖	ごま	
7	金	ミルクロールパン・牛乳 ボークビーンズ 白身魚フライ キャベツとベーコンのソテー	大豆 豚肉 ホキ ベーコン	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ マッシュルーム 枝豆	ミルクロールパン じゃがいも 砂糖 米粉のトマトルウ パン粉 小麦粉	油 油 オリーブ油	
10	月	あいちの大根菜ごはん・牛乳 呉汁 野菜はんぺんのあんかけ ツナとひじきの炒め煮 棒チーズ	青大豆 豆腐 みそ スクトウダラ 大豆 オイルツナ	牛乳	大根菜	だいこん ごんにゃく えのきたけ ねぎ 玉ねぎ どうもろこし しょうが 枝豆	ごはん 砂糖 でんぶん じゃがいも 砂糖	油	
11	火	きしめん・牛乳 五目きしめんの汁 さつまいもコロケ ほうれんそうの塩昆布あえ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ 干ししいたけ はくさい ねぎ	きしめん でんぶん さつまいも パン粉 砂糖 小麦粉	油	
12	水	ごはん・牛乳 高野豆腐の卵とじ あじの塩こうじ焼き ゆかりあえ	鶏肉 高野豆腐 はんぺん たまご あじ	牛乳	にんじん みつば にんじん 赤しそ	干ししいたけ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 砂糖		卵除去食
13	木	ごはん・牛乳 春雨スープ 酢豚 切干大根の中華あえ ★ヨーグルト	鶏肉 豆腐 豚肉 チキンハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん ピーマン	はくさい きくらげ しょうが 玉ねぎ 切干だいこん きゅうり どうもろこし	ごはん 春雨 でんぶん 砂糖 砂糖	油 ごま油	
14	金	ごはん・牛乳 ツナじゃが つくねだんご(小2個 中3個) 大豆と小魚のカミカミあえ	鶏肉 大豆 大豆	ヨーグルト 牛乳	にんじん	玉ねぎ ごんにゃく 干ししいたけ 枝豆 玉ねぎ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり どうもろこし	ごはん じゃがいも 砂糖 砂糖 でんぶん 水あめ 砂糖	油 マヨネーズ風ドレッシング	
17	月	ごはん・牛乳 さつまいものみそ汁 チキン南蛮(2個) 千草あえ タルタルソース	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	ごぼう ねぎ にんにく しょうが レモン キャベツ 切干だいこん	ごはん さつまいも でんぶん 砂糖 砂糖	油 ごま タルタルソース	
18	火	ごはん・牛乳 かきたま汁 キャベツメンチカツ 和風ポテトサラダ	たまご 豆腐 かまぼこ 牛肉 豚肉 大豆 オイルツナ 花かつお	牛乳	にんじん	はくさい えのきたけ キャベツ 玉ねぎ きゅうり どうもろこし	ごはん でんぶん でんぶん パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ風ドレッシング オリーブ	卵除去食
19	水	ごはん・牛乳 マーボー豆腐 コーンしゅうまい(小2個 中3個) わかめともやしの中華あえ	豆腐 豚肉 大豆 鶏レバー みそ 豚肉 鶏肉 大豆 サラダチキン	牛乳 わかめ	にんじん にら にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 干ししいたけ ねぎ どうもろこし 玉ねぎ キャベツ しょうが もやし	ごはん 砂糖 でんぶん 小麦粉 でんぶん 砂糖 砂糖	ごま油 ごま油	
20	木	中学校 きな粉揚げパン・牛乳 豆乳パンブキンポタージュ マカロニサラダ の み アーモンド入り小魚	きな粉 ウインナー 豆乳 オイルツナ	牛乳	パセリ かぼちゃ にんじん	玉ねぎ しめじ どうもろこし キャベツ きゅうり	クロスロールパン 砂糖 マカロニ 砂糖 でんぶん	油 油 フレンチドレッシング アーモンド	
25	火	ソフトめん・牛乳 肉みそあん いわしの梅煮 キャベツとれんこんのあえもの	豚肉 はんぺん 大豆 みそ いわし ちくわ	牛乳	にんじん	玉ねぎ ねぎ 干ししいたけ 梅 キャベツ れんこん	ソフトめん 砂糖 でんぶん 砂糖 でんぶん 砂糖	油	
26	水	ごはん・牛乳 すき焼き風煮 厚焼き卵 ひじきのごまあえ	豚肉 かまぼこ 豆腐 たまご サラダチキン	牛乳	にんじん	ごんにゃく はくさい えのきたけ ねぎ きゅうり どうもろこし	ごはん 砂糖 砂糖 でんぶん 砂糖	油 ごま	
27	木	麦ごはん・牛乳 キーマカレー わかさぎフリッター(小2個 中3個) ごぼうと小松菜のサラダ	豚肉 鶏レバー 大豆 オイルツナ	牛乳 わかさぎ	にんじん パセリ ごまつな にんじん	玉ねぎ どうもろこし マッシュルーム レーズン にんにく ごぼう	麦ごはん 米粉のカレールウ でんぶん 小麦粉 でんぶん 砂糖	油 油 マヨネーズ風ドレッシング	
28	金	あいちの米粉パン・牛乳 きのこのクリームシチュー ハンバーグのケチャップソースかけ ブロッコリーサラダ	ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ 玉ねぎ キャベツ どうもろこし	米粉パン じゃがいも 米粉のホワイトルウ じゃがいも 砂糖 でんぶん	油 油 コンクリートドレッシング	乳除去食

※献立表は、6つの基礎食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料、だし等は記載していません。

※物資の都合により献立を変更することがあります。★…業者が直送します。

にほん でんとう てき しょくぶん か わしょく した 日本の伝統的な食文化「和食」に親しもう！

11月24日は「和食の日」です。日本各地で、地域の風土に根差した食材や料理が、郷土の味として伝えられてきました。和食は、ごはん・みそ汁・おかずを組み合わせ、一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事です。また、季節を表現したり、年中行事とも深く関わったりしています。2013年には、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。給食にも日本各地の郷土料理をはじめ、和食を多く取り入れています。11月は、日本の食文化について考えてみましょう。

「和食」に欠かせないもの

米

主食のごはんとして食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりして、食べられてきました。

だし

昆布やかつお節、煮干し、干ししいたけなどの食材から、うま味を引き出したもので、和食の味の基本です。うま味は、日本人が発見した味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料

微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう。

はしを正しく使って食べましょう。

地域に伝わる郷土料理や行事食を知り、味わってみましょう。

毎月19日は食育の日

～うちでごはんの日～

☆11月分の給食費引き落とし日は、11月28日(金)です。

