











































# 11月 こんだてよていひょう



今月の目標  
よくんで食べよう

令和7年度 錦町学校給食センター

日 曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
					あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)	
4	火	ちゅうかおこわ 		シューマイ かりかりきゅうり はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく	こめ もちごめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん ラード ごまあぶら はるさめ	ごぼう にんじん しいたけ グリンピース きゅうり もやし しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ きくらげ	小 585 中 748	21.5 27.7	<b>4日</b> <b>中華おこわ</b>  「おこわ」は、もち米を蒸したご飯のことです。給食のおこわは、もち米と普通のお米を混ぜて作っています。もち米はご飯に比べて、もちもちとした食感と甘みがあります。味付けはもち米のほのかな甘みをこわさないため、あっさりした味付けのものが多くいます。給食センターで手作りしました。もちもちとした食感を楽しんで食べてください。
5	水	むぎごはん 		さかなのさいきょうやき きりぼしだいこんのいために しらたまだんごじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ ちくわ あぶらあげ とりにく	こめ むぎ さとう あぶら もちごめ でんぶん	しょうが きりぼしだいこん にんじん いんげん たまねぎ しいたけ ねぎ	小 608 中 748	25.2 30.7	
6	木	中学校中止 おやこどん 		こはんにぐをのせてたべよう キャベツのごまあえ こくとうピーンズ	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ あぶらあげ だいず	こめ むぎ さとう でんぶん ごま アーモンド くるごとう あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きぬさや	小 603 中 —	24.9 —	
7	金	木上小中止 ごはん 		さといものあげからめ ブロッコリーとまめのサラダ はくさいとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう だいず ツナ あつあげ みそ とうにゅう	こめ さといも でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま マヨネーズ	しょうが ブロッコリー にんじん はくさい たまねぎ ねぎ えのきたけ	小 629 中 776	21.8 27.0	<b>17日</b> <b>まごわやさしいサラダ</b> 「ま」は豆類、「ご」はごま類 「わ」はわかめや海藻類、 「や」は野菜類、「さ」は魚、 「し」はしいたけやきのこ類、 「い」はいも類です。「まごわやさしい」とは、体に必要な栄養素がたくさんとれる食べ物の最初の文字をとって並べたものです。 
10	月	中学校中止 むぎごはん 		にくじゃが すみそあえ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう てんぷら ちくわ みそ ぶたにく わかめ ちりめん かつおぶし あおのり	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにやく さとう ごま	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり	小 605 中 —	21.5 —	
11	火	一武小中止 キーマカレー 		こはんにかけてたべよう かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こうやどうふ ヨーグルト さきいか	こめ むぎ じゃがいも あぶら アーモンド さとう	たまねぎ にんじん トマト ピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	小 617 中 759	23.3 28.3	
12	水	木上小6年中止 むぎごはん 		さばのゆずみそに しらあえ おやこうどん	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ たまご とりにく あぶらあげ	こめ むぎ こめ さとう ごま とうどん こんにやく	ゆず はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	小 675 中 832	26.7 32.1	<b>19日</b> <b>ふるさとくまさんデー</b> 食育の日(19日前後)を「ふるさとくまさんデー」とし、県内でとれる旬の食材を紹介していきます。 11月の旬の食材は「里芋」です。里芋は、炭水化物のほか食物繊維も豊富に含まれています。里芋のぬるぬるしたぬめりは、ムチンと言い、おなかの調子をよくするはたらきがあります。給食では錦町産の里芋を使用した「おでん」にしました。 
13	木	木上小5年中止 ごはん 		ささみのレモンに インディアンサラダ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	こめ でんぶん あぶら さとう マヨネーズ こんにやく さといも ごまあぶら	レモン きゅうり キャベツ ねぎ にんじん コーン だいこん ごぼう	小 644 中 758	27.9 31.2	
14	金	木上小4年中止 キムタクごはん 		やきぎょうざ もやしのちゅうかあえ ちゅうかふうだんごスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ちりめん あつあげ	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ ごま ラード パンこ さとう はるさめ でんぶん	にんじん にら にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり キムチ たくあん たまねぎ はくさい ねぎ	小 585 中 750	21.5 26.9	
17	月	西小1年中止 チキンカレー 		こはんにかけてたべよう まごわやさしいサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ ちりめん	こめ むぎ じゃがいも あぶら さつまいも ごま さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな えのきたけ キャベツ	小 611 中 752	21.9 26.9	<b>21日</b> <b>タンドリーチキン</b> 鶏肉をヨーグルトやカレー粉などのスパイスにつけて焼いたインド料理です。給食センターで手作りしました。 
18	火	一武小中止 かやくごはん 		やしししゃも ツナマヨネーズあえ とうにゅういりぶたじる	とりにく あぶらあげ ししゃも ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とうにゅう とうふ みそ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう ごま じゃがいも マヨネーズ しょうが	しいたけ にんじん いんげん キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが	小 585 中 749	23.5 30.7	
19	水	むぎごはん 		おでん さかなのあおさフライ はくさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらたまご ちくわ ホキ あおさ かつおぶし	こめ むぎ さといも あぶら こんにやく さとう パンこ こむぎこ でんぶん	だいこん にんじん キャベツ はくさい もやし	小 620 中 762	25.5 30.5	
20	木	木上小3年中止 ごはん 		あつあげのちゅうかに だいこんのナムル ちりめんナッツ	ぎゅうにゅう あつあげ かまぼこ ぶたにく ちりめん	こめ ごまあぶら でんぶん ごま さとう アーモンド あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ チンゲンサイ しいたけ しょうが きゅうり だいこん	小 604 中 747	24.5 30.4	<b>28日</b> <b>タンドリーチキン</b> 鶏肉をヨーグルトやカレー粉などのスパイスにつけて焼いたインド料理です。給食センターで手作りしました。
21	金	トマトパン 		タンドリーチキン かぼちゃサラダ きのこのポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト	パン マヨネーズ あぶら	トマト にんにく かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ ぶなしめじ パセリ	小 599 中 757	24.8 30.5	
25	火	むぎごはん 		ちくぜんに ピーンズサラダ きくらげのつくだに	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だいず ハム	こめ むぎ こんにやく さとう さといも あぶら ごま マヨネーズ ごまあぶら	れんこん ごぼう にんじん しいたけ グリンピース きゅうり キャベツ きくらげ	小 606 中 749	22.8 27.3	
26	水	ゆかりごはん 		たまごやき ぶたしゃぶサラダ そばろじる	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぶたにく あつあげ	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぶん	しそ にんにく キャベツ ねぎ ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ	小 612 中 747	23.7 28.0	<b>21日</b> <b>タンドリーチキン</b> 鶏肉をヨーグルトやカレー粉などのスパイスにつけて焼いたインド料理です。給食センターで手作りしました。
27	木	ごはん 		さかなのかばやき れんこんサラダ さといものみそしる	ぎゅうにゅう ホキ ハム あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう マヨネーズ さといも	しょうが れんこん きゅうり にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	小 620 中 748	23.3 27.5	
28	金	チキンライス 		コーンいりたまごスープ フルーツヨーグルト	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ヨーグルト かんてん とうにゅう たまご	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	たまねぎ マッシュルーム グリンピース ほうれんそう コーン にんじん みかん バイン もも リんご ぶどう	小 603 中 757	22.2 26.9	

\* 都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

\* ハムとベーコン、ウィンナーは卵、乳不使用のものを使っています。\* マヨネーズは卵不使用のものを使っています。