

11月 こんだてよていひょう



今月の目標
よくかんで食べよう

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 (kcal)	ひとくちメモ	
						あか	きいろ	みどり			
						ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる			
4	火		ちゅうかおこわ	牛乳	シユーマイ 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 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 中	585 748	21.5 27.7
5	水		むぎごはん	牛乳	さかなのさいきょうやき きりばしだいこんのいたために 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 きりほしだいこん にんじん いんげん たまねぎ しいたけ ねぎ	小 中	608 748	25.2 30.7
6	木	中学校中止	おやこどん	牛乳	こはんにぐをのせてたべよう キャベツのごまあえ こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ あぶらあげ だいす あぶら	こめ むぎ さとう でんぶん ごま アーモンド くろざとう 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 中	603 —	24.9 —
7	金	木西小中止	ごはん	牛乳	さといものあげからめ プ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 だいす 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 あぶら さとう ごま マヨネーズ	しょうが プロッコリー にんじん はくさい たまねぎ ねぎ えのきたけ	小 中	629 776	21.8 27.0
10	月	中学校中止	むぎごはん	牛乳	にくじやが すみそあえ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう てんぶら 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 こんにゃく さとう ごま キャベツ きゅうり	にんじん たまねぎ いんげん —	小 中	605 —	21.5 —
11	火	一武小中止	キーマカレー	牛乳	こはんにかけてたべよう かみかみみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす 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 中	617 759	23.3 28.3
12	水	木上小中止	むぎごはん	牛乳	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 こめこ さとう ごま うどん こんにゃく	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 中	675 832	26.7 32.1
13	木	木木上小中止	ごはん	牛乳	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 こんにゃく 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 中	644 758	27.9 31.2
14	金	木上小中止	キムタクごはん	牛乳	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 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 中	585 750	21.5 26.9
17	月	西小中止	チキンカレー	牛乳	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 だいす 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 中	611 752	21.9 26.9
18	火	一武小中止	かやくごはん	牛乳	やきししゃも ツナマヨネーズあえ とうにゅうりいぶたじる	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 こんにゃく あぶら さとう ごま じゃがいも マヨネーズ きゅうり たまねぎ ごぼう ねぎ	しいたけ にんじん いんげん キャベツ さつまいも ごま さとう しようが	小 中	585 749	23.5 30.7
19	水		むぎごはん	牛乳	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 ちくわ ホキ あおさ かつおぶし	こめ むぎ さとも あぶら こんにゃく さとう パンこ こむぎ でんぶん	だいこん にんじん キャベツ はくさい もやし	小 中	620 762	25.5 30.5
20	木	木上小中止	ごはん	牛乳	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 しようが きゅうり だいこん	小 中	604 747	24.5 30.4
21	金		トマトパン	牛乳	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 中	599 757	24.8 30.5
25	火		むぎごはん	牛乳	ちくせんに 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 だいす ハム	こめ むぎ こんにゃく さとう さとも 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 中	606 749	22.8 27.3
26	水		ゆかりごはん	牛乳	たまごやき ぶたしやぶサラダ そぼろじる	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 中	612 747	23.7 28.0
27	木		ごはん	牛乳	さかなかばやき 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 中	620 748	23.3 27.5
28	金		チキンライス	牛乳	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 パイン もも りんご ぶどう	小 中	603 757	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、ワインナーは卵、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。

今月の目標
よくかんで食べよう

令和7年度 錦町学校給食センター

ひとくちメモ

4日
ちゅうか
中華おこわ

「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いです。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。

17日
まごわやさしいサラダ

「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れる食べ物の最初の文字をとって並べたものです。

19日
ふるさとくまさんデー

「ふるさとくまさんデー」と、食育の日(19日前後)を「ふるさとくまさんデー」として、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。

21日
タンドリーチキン

鶏肉をヨーグルトやカレー粉などのスパイスにつけ込んで焼き上げたインド料理です。給食センターで手作りしました。