

小学校11月こんだて表

新篠津村学校給食センター

TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和7年度

あかじ こんだて しんしのつ しょくざい つか
 ◎赤字の献立には新篠津の食材を使っています！

	月	火	水	木	金
こんだて名	3日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g 	4日 エネルギー 681Kcal たん白質 25.3g 脂質 23.2g 食塩相当量 1.6g ごはん チキンみそカツ コーンソテー はくさいスープ	5日 エネルギー 699Kcal たん白質 25.3g 脂質 21.1g 食塩相当量 5.6g クリームスープパグティ コールスローサラダ りんご	6日 エネルギー 651Kcal たん白質 22.9g 脂質 15.3g 食塩相当量 2.0g ごはん たこメンチカツ にくじゃが けんちんじる	7日 エネルギー 738Kcal たん白質 20.7g 脂質 19.7g 食塩相当量 2.7g ハヤシライス ブロッコリーサラダ はちみつレモンゼリー
きいろ		ごはん こめあぶら バター	スパグティ オリーブオイル こむぎ	ごはん こめあぶら じゃがいも さとう こんにやく	ごはん じゃがいも バター はちみつレモンゼリー
あか		チキンみそカツ ウインナー ベーコン 牛乳	ベーコン 牛乳 なまクリーム	カミカミタコメンチ ふたにく とうふ 牛乳	ふたにく だしふんにゅう チーズ 牛乳
みどり		コーン たまねぎ ピーマン にんじん はくさい ほうししいたけ	にんにく エリンギ ぶなしめじ たまねぎ こまつな キャベツ にんじん コーン りんご	にんじん だいこん ぶなしめじ ごぼう ながねぎ	にんじん たまねぎ にんにく りんご ブロッコリー キャベツ
こんだて名	10日 エネルギー 661Kcal たん白質 23.7g 脂質 23.9g 食塩相当量 2.2g ごはん チキンマスタードやき キャベツとベーコンのソテー わかめスープ	11日 エネルギー 699Kcal たん白質 21.2g 脂質 24.8g 食塩相当量 2.5g ごはん とりしんじょうのてんぷら きんぴらごぼう たまねぎとしめじのみそしる	12日 エネルギー 631Kcal たん白質 30.5g 脂質 29.6g 食塩相当量 3.1g しょくパン あみやきハンバーグ ツナサラダ ミネストローネ スライスチーズ	13日 エネルギー 697Kcal たん白質 21.2g 脂質 19.6g 食塩相当量 2.4g はくさいカレー きゅうりのかふうづけ ゼリーいりフルーツポンチ	14日 エネルギー 635Kcal たん白質 29.6g 脂質 17.7g 食塩相当量 2.4g ごはん さばのみりんやき ささみあえ ピリからみそしる
きいろ	ごはん エッグケア こめあぶら さとう はるさめ	ごはん こむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	しょくパン エッグケア さとう マカロニ じゃがいも バター	ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま ぶどうゼリー	ごはん ごまあぶら さとう こめあぶら
あか	とりにく チーズ ベーコン とうふ わかめ 牛乳	とりしんじょう たまご 牛乳 あぶらあげ みそ	ハンバーグ ツナ ベーコン チーズ 牛乳	ふたにく なまクリーム 牛乳	さば とりにく みそ ふたにく 牛乳
みどり	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん	にんじん ごぼう れんこん たまねぎ ぶなしめじ	きゅうり たまねぎ にんじん セロリ コーン パセリ にんにく トマト	はくさい たまねぎ にんじん にんにく きゅうり みかん おうとう パイン	もやし きゅうり だいこん にはら にんにく
こんだて名	17日 エネルギー 639Kcal たん白質 28.4g 脂質 17.8g 食塩相当量 2.5g ごはん ぶたキムチ だいこんサラダ じゃがいものみそしる	18日 エネルギー 652Kcal たん白質 23.5g 脂質 17.1g 食塩相当量 2.8g ごはん カレーとうふ はくさいのかふうあえ いもちじる	19日 エネルギー 647Kcal たん白質 28.4g 脂質 19.1g 食塩相当量 4.2g うまからラーメン ミニあげパン キャベツのごまこんぶ	20日 エネルギー 631Kcal たん白質 18.9g 脂質 17.7g 食塩相当量 1.6g ごはん チャプチェ ごぼうサラダ すいぎょうざスープ	21日 エネルギー 636Kcal たん白質 28.6g 脂質 18.9g 食塩相当量 2.4g ごはん おやこに わかめとツナのサラダ なめことだいこんのみそしる
きいろ	ごはん ごま ごまあぶら こめあぶら さとう じゃがいも	ごはん かたくりこ さとう こめあぶら はるさめ ごま ごまあぶら おじゃがもちボール	ラーメン はいがロール さとう こめあぶら ごま	ごはん はるさめ ごまあぶら ごま エッグケア さとう	ごはん さとう かたくりこ エッグケア
あか	ふたにく いかたまほこ あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	ふたにく とうふ あぶらあげ 牛乳	ふたにく テンメンジャン しおこんぶ 牛乳	ふたにく ちくわ すいぎょうざ 牛乳	とりにく たまご ちくわ わかめ ツナ とうふ あぶらあげ みそ 牛乳
みどり	にはら もやし にんにく キャベツキムチ だいこん きゅうり ながねぎ	たまねぎ にんじん ながねぎ にんにく はくさい きゅうり しょうが ごぼう ぶなしめじ	にんじん たまねぎ もやし にはら キャベツ	にんじん ピーマン ほししいたけ にんにく ごぼう きゅうり だいこん テンゲンサイ	にんじん たまねぎ えだまめ ほししいたけ たけのこ キャベツ なめこ だいこん ながねぎ
こんだて名	24日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g ぶりかえききゅうじつ 	25日 エネルギー 669Kcal たん白質 31.2g 脂質 18.3g 食塩相当量 2.3 ごはん ほっけフライ パンパンジーサラダ ぶりのみそしる	26日 エネルギー 607Kcal たん白質 26.6g 脂質 32.7g 食塩相当量 3.1g ロールパン とりにくのトマトに キャロットサラダ コンソメスープ	27日 エネルギー 700Kcal たん白質 23.9g 脂質 22.8g 食塩相当量 2.1g ごはん キャベツメンチカツ きりぼしだいこんのもの とうふのみそしる	28日 エネルギー 710Kcal たん白質 24.0g 脂質 18.3g 食塩相当量 2.5g ポークカレー ハムのマリネ ヨーグルト
きいろ		ごはん こめあぶら ごま じゃがいも	バターロール こめあぶら バター エッグケア さとう	ごはん こめあぶら さとう	ごはん サラダあぶら さとう オリーブオイル
あか		ほっけフライ とりにく ぶりの とうふ みそ 牛乳	とりにく なまクリーム ツナ ベーコン 牛乳	キャベツメンチ あぶらあげ とうふ わかめ みそ 牛乳	ふたにく だしふんにゅう ハム ヨーグルトと牛乳
みどり		もやし にんじん きゅうり ながねぎ	たまねぎ ピーマン トマト にんじん キャベツ コーン パセリ	きりぼしだいこん にんじん にんにく キャベツ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ レモン
こんだて名	こんげつめあて 感謝して食べよう  ことしもおいしい おこめができました！！ 				
きいろ	日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g				
あか	日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g				
みどり	日 エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g				

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

校庭の木々が色づき、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」という伝統的な年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しましょう。

いただきます ごちそうさまでした

食事を支える人たち

もとは生きていた食べ物の命







生産者の人 料理を作る人 食品の加工や販売に関わる人 食べ物を運ぶ人

中学校11月献立表

新篠津村学校給食センター
TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和7年度

◎赤字の食材は新篠津産です。

	月	火	水	木	金	
献立名	3日	4日	5日	6日	7日	
	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー 825Kcal たん白質 29.1g 脂質 25.4g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 857Kcal たん白質 31.0g 脂質 25.3g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 822Kcal たん白質 27.9g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 921Kcal たん白質 25.2g 脂質 23.5g 食塩相当量 3.5g	
		ご飯 チキンみそカツ コーンソテー はくさいスープ	クリームスープパグティ コールスローサラダ りんご	ご飯 たこメンチカツ 肉じゃが けんちん汁	ハヤシライス ブロッコリーサラダ はちみつレモンゼリー	
	黄	ご飯 こめ油 パター	スパゲティ オリーブオイル 薄力粉	ご飯 こめ油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	ご飯 じゃがいも パター はちみつレモンゼリー	
赤	チキンみそカツ ウインナー ベーコン 牛乳	ベーコン 牛乳 生クリーム	カミカミタコメンチ 豚肉 とろろ 牛乳	豚肉 脱脂粉乳 チーズ 牛乳		
緑	コーン 玉ねぎ ピーマン 人参 白菜 干し椎茸	にんにく エリンギ ぶなしめじ 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 コーン りんご	人参 大根 ぶなしめじ ごぼう 長ねぎ	人参 玉ねぎ にんにく りんご ブロッコリー キャベツ		
献立名	10日	11日	12日	13日	14日	
	エネルギー 836Kcal たん白質 28.8g 脂質 28.7g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 848Kcal たん白質 24.4g 脂質 26.9g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 811Kcal たん白質 37.2g 脂質 34.9g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 885Kcal たん白質 25.8g 脂質 23.5g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 801Kcal たん白質 36.8g 脂質 20.5g 食塩相当量 3.0g	
	ご飯 チキンマスタード焼き キャベツとベーコンのソテー わかめスープ	ご飯 とりしんじょうのてんぷら きんぴらごぼう 玉ねぎとしめじのみそ汁	食パン あみ焼きハンバーグ ツナサラダ ミネストローネ スライスチーズ	白菜カレー きゅうりの華風漬け ゼリー入りフルーツポンチ	ご飯 さばのみりん焼き ささみあえ ピリ辛みそ汁	
	黄	ご飯 エッグケア こめ油 砂糖 春雨	ご飯 薄力粉 こめ油 砂糖 ごま油 ごま	食パン エッグケア 砂糖 マカロン じゃがいも パター	ご飯 こめ油 砂糖 ごま油 ごま ぶどうゼリー	
赤	鶏肉 チーズ ベーコン とろろ わかめ 牛乳	鶏しんじょう たまご 牛乳 油揚げ みそ	ハンバーグ ツナ ベーコン チーズ 牛乳	豚肉 生クリーム 牛乳		
緑	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参	人参 ごぼう れんこん 玉ねぎ ぶなしめじ	きゅうり 玉ねぎ 人参 セロリ コーン パセリ にんにく トマト	白菜 玉ねぎ 人参 にんにく きゅうり みかん 黄桃 パイン		
献立名	17日	18日	19日	20日	21日	
	エネルギー 809Kcal たん白質 32.5g 脂質 20.8g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 829Kcal たん白質 28.5g 脂質 20.0g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 851Kcal たん白質 36.9g 脂質 23.3g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 802Kcal たん白質 22.7g 脂質 20.7g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 805Kcal たん白質 35.2g 脂質 22.0g 食塩相当量 3.1g	
	ご飯 豚キムチ 大根サラダ じゃがいものみそ汁	ご飯 カレー豆腐 白菜の華風和え いももち汁	うま辛ラーメン ミニ揚げパン キャベツのごま昆布	ご飯 チャプチェ ごぼうサラダ 水ぎょうざスープ	ご飯 親子煮 わかめとツナのサラダ なめこと大根のみそしる汁	
	黄	ご飯 ごま ごま油 こめ油 砂糖 じゃがいも	ご飯 片栗粉 砂糖 こめ油 春雨 ごま ごま油 おじゃがもちボール	ラーメン 胚芽ロール 砂糖 こめ油 ごま	ご飯 春雨 ごま油 ごま エッグケア 砂糖	
赤	豚肉 糸かまぼこ 油揚げ わかめ みそ 牛乳	豚肉 とろろ 油揚げ 牛乳	豚肉 テンメンジャン 塩昆布 牛乳	豚肉 ちくわ 水ぎょうざ 牛乳		
緑	にら もやし にんにく キャベツキムチ 大根 きゅうり 長ねぎ	玉ねぎ 人参 長ねぎ にんにく 白菜 きゅうり しょうが ごぼう ぶなしめじ	人参 玉ねぎ もやし にら キャベツ	人参 ピーマン 干し椎茸 にんにく ごぼう きゅうり 大根 チンゲン菜		
献立名	24日	25日	26日	27日	28日	
	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー 813Kcal たん白質 36.9g 脂質 19.1g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 863Kcal たん白質 35.7g 脂質 43.1g 食塩相当量 4.3g	エネルギー 846Kcal たん白質 27.6g 脂質 24.7g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 888Kcal たん白質 28.9g 脂質 21.9g 食塩相当量 2.9g	
	振替休日 	ご飯 ほっけフライ バンバンジーサラダ ふのりのみそ汁	ロールパン 鶏肉のトマト煮 キャロットサラダ コンソメスープ	ご飯 キャベツメンチカツ 切り干し大根の煮物 とうふのみそ汁	ポークカレー ハムのマリネ ヨーグルト	
	黄	ご飯 こめ油 ごま じゃがいも	バターロール こめ油 パター エッグケア 砂糖	ご飯 こめ油 砂糖 ごま油 ごま ぶどうゼリー	ご飯 サラダ油 砂糖 オリーブ油	
赤	ほっけフライ 鶏肉 ふのり とろろ みそ 牛乳	鶏肉 生クリーム ツナ ベーコン 牛乳	キャベツメンチ 油揚げ とろろ わかめ みそ 牛乳	豚肉 脱脂粉乳 ハム ヨーグルト 牛乳		
緑	もやし 人参 きゅうり 長ねぎ	玉ねぎ ピーマン トマト 人参 キャベツ コーン パセリ	切り干し大根 人参 にんにく キャベツ	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ レモン		
献立名	日	日	日	日	日	
	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
						
	黄	赤	緑	黄	赤	

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

美りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

校庭の木々が色づき、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しましょう。

