2025 11月 給食カレンダー

★牛乳は毎日つきます（＾∀＾）　☆**太字**は邑南町産です（都合により変更する場合があります）

11月24日は「和食の日」です

和食は、ユネスコの無形文化遺産に登録されている、日本で受け継がれてきた食文化です。
お家でもぜひ、和食を食べて、和食文化の良さについて話してみませんか？

和食の4つのとくちょう

多様で新鮮な食材の使用とその持ち味の尊重
地域に根ざした食材を使い、その素材の味わいを生かすこと。

自然の美しさ・季節の移ろいの表現
季節に合った食材・器などを用い、視覚からも季節を表現。

健康的な栄養バランス
一汁三菜など、長寿につながるバランスの良い食事スタイル。

年中行事とのつながり
正月や季節の祭事などの行事と深くかかわっていること。

11月の目標　感謝して食べよう

給食にはこんな人たちがかかわっています！

おいしい給食が食べられるのは、農家さん・漁師さん・食べ物を運ぶ人・栄養士さんや調理員さん・そして働いてくれるお家の人などたくさんの人に支えられているからです。感謝の気持ちをもって残さず食べるようにしましょう。

3日(月)

文化の日

4日(火)

セルフフィッシュバーガー

パン	1個	黄
ホキフライ	1個	赤黄
かたくりこ　こむぎ　パンこ　ホキ		
あぶら		黄
きゅうり	20	緑
にんじん	5	緑
キャベツ	30	緑
マヨネーズ		黄
しお　こしょう　す		

ミネストローネ

ウインナー	5	赤
マカロニ	4	黄
じゃがいも	20	黄
だいこん	20	緑
はくさい	20	緑
いんげん	5	緑
にんにく	0.3	緑
トマトケチャップ		
トマトピューレ		
コンソメ　しお　こしょう		

5日(水)

さつまいもごはん

こめ	72	黄
むぎ	8	黄
さつまいも		黄
ごま		黄
しお　さけ		

だいずとごぼうのミンチカツ

ミンチカツ	1個	黄
とりにく　ぶたにく　たまねぎ　ごぼう　だいず　パンこ　かたくりこ		

ひじきのいために

ひじき	4	赤
さつまあげ	20	赤
いとこんにゃく	10	緑
にんじん	5	緑
インゲン	5	緑
あぶら		黄
さとう		黄
さけ　しょうゆ		
みりん　わふうだし		

もみじふのすましじる

もみじふ	12	黄
とうふ	20	赤
たまねぎ	20	緑
はくさい	20	緑
しいたけ	5	緑
ねぎ	4	緑
さけ　しょうゆ		
みりん　にぼし		

6(木)おなかスッキリ献立

ごはん

こめ	80	黄

だいずといりこのあげに

だいず	7	赤
かたくりこ		黄
にぼし	5	赤
あおのり		赤
さとう		黄
あぶら		黄
しょうゆ　みりん		

やさいとのりのナムル

こまつな	15	緑
はくさい	10	緑
もやし	25	緑
もみのり	1	赤
ごま	2	黄
ごまあぶら		黄
しょうゆ		

かんこくふうにくじゃが

ぶたにく	20	赤
じゃがいも	40	黄
たまねぎ	6	緑
にんじん	30	緑
れんこん	15	緑
こんにゃく	10	緑
ねぎ	10	緑
にんにく	0.3	緑
ごまあぶら		黄
さとう		黄
さけ　しょうゆ		
コチュジャン		

7日(金)カミカミこんだて

ごはん

こめ	80	黄

とりのてりやき

とりにく	1個	赤
しょうが	0.3	緑
さけ　みりん　しょうゆ		

カミカミサラダ

ほうれんそう	25	緑
キャベツ	25	緑
コーン	3	緑
かんてん	0.3	
アーモンド	2	黄
わふうドレッシング	6	
こむぎ　ごま　だいず　しょうが		

こんさいのみそしる

あぶらあげ	3	赤
だいこん	30	緑
にんじん	5	緑
れんこん	20	緑
しいたけ	5	緑
ねぎ	2	緑
みそ		赤
にぼし		

10日(月)

ごはん

こめ	80	黄

いわみポークカツ

ぶたロース	1枚	赤
こむぎこ		黄
パンこ		黄
あぶら		黄
さけ　しお　こしょう		
おたふくソース	1個	

しおナムル

きゅうり	10	緑
だいこん	25	緑
もやし	10	緑
コーン	5	緑
ささみ	8	赤
かつおぶし	0.8	赤
ごまあぶら		黄
しお		

やさいスープ

ほうれんそう	15	緑
はくさい	30	緑
にんじん	5	緑
カリフラワー	15	緑
えのきたけ	5	緑
しお　こしょう		
コンソメ　しょうゆ		

11日(火)

やさいたっぷりちゃんぽんめん

（めん）		
ちゅうかめん	1個	黄
（しる）		
ぶたにく	20	赤
しょうが	0.3	緑
あぶら		黄
にんじん	5	緑
キャベツ	20	緑
はくさい	30	緑
もやし	15	緑
しいたけ	5	緑
かまぼこ	5	赤
ねぎ		緑
パイタンスープ		
とりガラ		
かたくりこ		黄
ごまあぶら		黄
しお　こしょう		

あおのりだいずポテト

じゃがいも	60	黄
だいず	7	赤
かたくりこ		黄
あおのり		赤
あぶら		黄
しお		

ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ

ブロッコリー	15	緑
だいこん	20	緑
こまつな	15	緑
にんじん	5	緑
コーン	5	緑
ｲﾀﾘｱﾝｵﾆｵﾝ＆ﾍﾞｰｺﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		黄
たまねぎ　さとう　ぶたエキス　しいたけ　ベーコン　あかピーマン		

12日(水)

ごはん

こめ	80	黄

あじフライ

あじフライ	1個	赤黄
まあじ　こむぎ　パンこ　かたくりこ		
あぶら		黄

かぼちゃサラダ

かぼちゃ	45	緑
ハム	10	赤
にんじん	5	緑
ブロッコリー	10	緑
マヨネーズ		黄
しお　こしょう　す		

ぐだくさんみそしる

とうふ	25	赤
だいこん	15	緑
はくさい	15	緑
こまつな	10	緑
しいたけ	5	緑
ねぎ	3	緑
みそ		赤
にぼし		

13日(木)

ふるさとビビンバ

こめ	80	黄
ぎゅうにく	25	赤
ぶたにく	25	赤
しいたけ	8	緑
さとう		黄
さけ　しょうゆ　みりん		
たまご	20	赤
ほうれんそう	10	緑
もやし	10	緑
にんじん	20	緑
ごま	5	黄
ごまあぶら		黄
しょうゆ		

トッポギいりちゅうかスープ

トッポギ	20	黄
だいこん	20	緑
はくさい	15	緑
はるさめ	5	黄
ねぎ	3	緑
とりガラ		
しお　こしょう		

りんご

りんご	1個	緑

14(金)

ごはん

こめ	80	黄

さごしのゆずみそやき

さごし	1尾	赤
しろみそ		赤
すりみそ		赤
さとう		黄
さけ　みりん		
ゆずかじゅう		

ゆかりあえ

きゅうり	20	緑
キャベツ	20	緑
にんじん	5	緑
ツナ	10	赤
ゆかり		

ちくぜんに

とりにく	25	赤
れんこん	20	緑
だいこん	20	緑
ごぼう	20	緑
にんじん	20	緑
こんにゃく	20	緑
いんげん	10	緑
ごまあぶら		黄
さとう		黄
わふうだし		
さけ　しょうゆ　みりん		

17日（月）

のざわなチャーハン

こめ	55	黄
むぎ	8	黄
コンソメ		
やきぶた	10	赤
ぶたにく	25	赤
のざわな	10	緑
たまご	20	赤
あぶら		黄

だいがくいも

さつまいも	65	黄
あぶら		黄
さとう		黄
ごま		黄
しょうゆ		

わかめスープ

あつあげ	20	赤
はくさい	25	緑
こまつな	15	緑
しいたけ	5	緑
わかめ	0.5	赤
しお　こしょう		
とりガラ		

18日（火）

コッペパン

コッペパン	1個	黄

サーモンふラタン

サケ	25	赤
ふ	2	黄
たまねぎ	45	緑
ほうれんそう	20	緑
しめじ	5	緑
ぎゅうにゅう	20	赤
チーズ	8	赤
こめこ		黄
バター		黄
パンこ		黄
しお　こしょう　コンソメ		

あおじそドレッシングサラダ

ツナ	6	赤
だいこん	30	緑
キャベツ	15	緑
きゅうり	5	緑
コーン	6	緑
あおじそドレッシング		黄

ニラともやしのスープ

ベーコン	8	赤
もやし	25	緑
こまつな	10	緑
はくさい	10	緑
しいたけ	5	緑
にら	2	緑
しお　こしょう		
コンソメ　しょうゆ		

19日（水）

ごはん

こめ	80	黄

いわみポークのみそいため

ぶたにく	45	赤
たまねぎ	20	緑
しょうが	0.3	緑
にんにく	0.3	緑
あぶら		黄
すりみそ		赤
さとう		黄
かたくりこ		黄
さけ　みりん		

はくさいのレモンあえ

はくさい	35	緑
ほうれんそう	20	緑
ささみ	10	赤
さとう		黄
しょうゆ　レモンかじゅう		

あつあげのみそしる

あつあげ	20	赤
さつまいも	20	黄
だいこん	10	緑
こまつな	10	緑
しいたけ	5	緑
ねぎ	3	緑
みそ		赤
にぼし		

20日（木）

ごはん

こめ	80	黄

ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽソースハンバーグ

ハンバーグ	1個	赤黄

ぶたにく　とりにく
たまねぎ　パンこ
かたくりこ　こむぎ

さとう		黄
デミグラスソース		
トマトケチャップ		
あかワイン		
ウスターソース		

アーモンドあえ

にんじん	5	緑
キャベツ	20	緑
ブロッコリー	15	緑
カリフラワー	15	緑
アーモンド	3	黄
さとう		黄
しょうゆ		

コンソメスープ

ベーコン	8	赤
じゃがいも	20	黄
かぶ	15	緑
こまつな	10	緑
はくさい	15	緑
しいたけ	5	緑
しお　こしょう		
コンソメ　しょうゆ		

21日（金）和食の日献立

ごはん

こめ	80	黄

さばのおろしソースかけ

さば	1尾	赤
だいこん		緑
かたくりこ		黄
あぶら		黄
さとう		黄
さけ　しょうゆ　みりん		

ほうれんそうのごまあえ

ほうれんそう	25	緑
もやし	20	緑
にんじん	5	緑
ささみ	5	赤
ごま		黄
さとう		黄
しょうゆ		

けんちんじる

とうふ	15	赤
ごぼう	10	緑
にんじん	5	緑
はくさい	20	緑
さといも	15	黄
だいこん	15	緑
ねぎ	3	緑
しお　しょうゆ		
さけ　みりん		
にぼし		

24日（月）

振替休日（和食の日）

25日（火）

ペンネトマトソース

ペンネマカロニ	40	黄
ぶたにく	25	赤
だいず	15	赤
たまねぎ	40	緑
カラーピーマン	10	緑
えだまめ	5	緑
にんにく	0.3	緑
あぶら		黄
さとう		黄
トマトピューレ		
トマトケチャップ		
あかワイン　しお		
こしょう　コンソメ		

ぶたにくコロッケ

コロッケ	1個	赤黄緑

じゃがいも　たまねぎ
ぶたにく　さとう
こむぎ　パンこ
かたくりこ

あぶら		黄

ドレみそサラダ

キャベツ	15	緑
きゅうり	25	緑
ブロッコリー	20	緑
コーン	3	緑
ごま		黄
すりみそ		赤
さとう		黄
あぶら		黄
しょうゆ		

26日（水）

わかめごはん

こめ	80	黄
わかめ		赤

さわらのカレーあげ

さわら	1尾	赤
しょうが	0.5	緑
かたくりこ		黄
カレーこ		
あぶら		
さけ　しょうゆ		

おかかあえ

キャベツ	20	緑
きゅうり	15	緑
もやし	20	緑
にんじん	5	緑
かつおぶし	1	赤
さとう		黄
しょうゆ		

かきたまじる

たまご	20	赤
はくさい	20	緑
だいこん	20	緑
とうふ	20	赤
しいたけ	5	緑
ねぎ	5	緑
かたくりこ		黄
さけ　しょうゆ		
みりん　しお		
にぼし		

27日（木）

ごはん

こめ	80	黄

けいちゃん

とりにく	50	赤
にんにく	0.5	緑
たまねぎ	10	緑
キャベツ	15	緑
カラーピーマン	8	緑
にら	5	緑
あぶら		黄
すりみそ		赤
さとう		黄
さけ　しょうゆ　みりん		

なっとうサラダ

キャベツ	20	緑
ほうれんそう	20	緑
にんじん	5	緑
なっとう	8	赤
ハム	8	赤
マヨネーズ		黄
すりみそ		赤
しょうゆ		

とうふのすましじる

とうふ	25	赤
はくさい	10	緑
かぶ	20	緑
にんじん	5	緑
こまつな	15	緑
わかめ	0.3	赤
ねぎ	3	緑
さけ　しょうゆ		
しお　みりん		
にぼし		

28日（金）

ごはん

こめ	80	黄

あつやきたまごのそぼろあんかけ

たまご	1個	赤
とりにく	6	赤
しいたけ	3	緑
えだまめ	3	緑
しょうが	0.2	緑
さとう		黄
かたくりこ		黄
さけ　しょうゆ　みりん		

ごもくカレービーフン

ウインナー	15	赤
ビーフン	8	黄
キャベツ	10	緑
はくさい	25	緑
カラーピーマン	6	緑
ごまあぶら		黄
しお　コンソメ		
カレーこ　しょうゆ		

こまつなのみそしる

あぶらあげ	5	赤
こんにゃく	15	緑
じゃがいも	15	黄
こまつな	10	緑
えのきたけ	5	緑
ねぎ	3	緑
みそ		赤
にぼし		

１１月の給食に登場する邑南町の食材

こめ	はくさい	じゃがいも	きゅうり
ぶたにく	ほうれんそう	キャベツ	さつまいも
ぎゅうにく	りんご	かぼちゃ	かぶ
とうふ	しいたけ	だいこん	しょうゆ
あつあげ	ねぎ	こんにゃく	みそ
あぶらあげ	こまつな	たまご	

たべものクイズ

Q1、ほうれんそうの栄養が1番多い季節はいつ？

①はる　②なつ　③ふゆ

Q2、タラコの数え方は次のうちどれでしょう？

①腹（はら）　②匹（ひき）
③枚（まい）

こたえ

Q1、③ふゆ
ほうれん草は11~1月ごろがしゅんのやさいです。冬のほうれんそうは夏とくらべて3倍のビタミンCがふくまれているんですよ。

Q2、①腹（はら）
タラコは一腹（ひとはら）、二腹（ふたはら）…という単位でかぞえます。
タラコは1ぴきのタラから2本とれるので、タラコ2本で一腹（ひとはら）とかぞえます。

＜栄養三色って?＞

赤：**主に体を作る食品**
血液や筋肉・内臓・骨など
からだの組織を作る。

黄：**主に熱や力のもとになる食品**
からだを動かしたり、
脳を活動させる。
体温を保つなどの基礎的な
働きをする。

緑：**主にからだの調子を整える食品**
他の栄養の吸収を助けたり
病気に対する抵抗力を
つける。

※加工品の主な原材料は □ に記載しています。その他の調味料、添加物等は記載できないため、詳細を知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。
※物資の都合等により、献立や食材等が変更になる場合があります。

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g
中学年	11月の平均	637	16.2 ※16.6%	30 ※30.7%	344	2.4	208	0.5	0.5	31	2.1
	学校給食摂取基準	650	※13~20%	※20~30%	350	3	200	0.4	0.4	25	2

※たんぱく質は摂取エネルギーの13~20%、脂質は摂取エネルギーの20~30%

邑南町西学校給食センター