



令和7年

11月 こんだて表

高浜市教育委員会
小学校献立

今月の目標

<給食の時間> 食事のあいさつをきちんとしよう

<食育> 食事ができるまでについて考えよう

日曜	献立名	《あか》 主に体をつくる もとになる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとになる食品		《き》 主にエネルギーの もとになる食品		エネルギー 量 kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	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		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
4	火	サンドイッチロールパン 牛乳	牛乳			パン		651	
		やきそば	ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツ	やきそば		あぶら
		ベジタブルスープ			にんじん パセリ	たまねぎ だいこん	じゃがいも		
		フルーツのカラフルゼリーあえ				パインアップル もも ナタデココ	ゼリー		
5	水	👤 「まごわやさしい献立」 まめ、ごま(種実)、わかめ(海そう)、やさい、さかな、しいたけ(きのこ)、いもを使用した献立です							570
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
		まめじゃこごはんふりかけ	だいず かつおぶし	しらす しおこんぶ			さとう		
		こんさいのごまマヨサラダ	ささみあぶらづけ		にんじん	れんこん ごぼう	さとう	ごま マヨドレッシング	
		さといものみそしる	なまあげ しろみそ あかみそ			たまねぎ だいこん しめじ	さといも		
6	木	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			ちゅうかめん	649	
		とんこつラーメンスープ	ぶたにく なんと		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし しょうが にんにく			
		あげぎょうざ	ぶたにく			キャベツ たまねぎ にんにく	こむぎこ さとう		ごまあぶら あぶら
		じゃがいもときのこの ちゅうかいのため	まぐるあぶらづけ			えのきたけ エリンギ まいたけ しょうが にんにく	じゃがいも さとう		ごまあぶら
7	金	👤 「かみかみ献立」 よくかんで食べましょう。							622
		きんめげんまいごはん 牛乳		牛乳			こめ きんめげんまい		
		やさいたっぷりどんのぐ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	だいこん もやし れんこん ごぼう キャベツ たけのこ きくらげ しょうが	さとう でんぶん		
		さつまいもコロッケ					さつまいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら	
		こんにやくサラダ	ハム			こんにやく きゅうり		ごまドレッシング あおじそドレッシング	
10	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	579	
		さけのちゃんちゃんやき	さけ あかみそ しろみそ			たまねぎ キャベツ もやし しろねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん		
		マカロニサラダ	ハム			きゅうり キャベツ	マカロニ		マヨドレッシング
		こぶじる	とうふ あぶらあげ ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく しいたけ			
11	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	567	
		マーボーだいこん	ぶたにく だいず ぶたレバー あかみそ しろみそ		にんじん	だいこん たまねぎ しろねぎ たけのこ にんにく しょうが	さとう でんぶん		ごまあぶら
		ショウロンボウ	ぶたにく			たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ はるさめ さとう でんぶん		ラード
		チンゲンサイのナムル			チンゲンサイ	もやし きゅうり	さとう		ごま ごまあぶら
12	水	👤 たかはま きょうど かん 高浜の郷土を感じる学校給食の日							610
		とりめし 牛乳	とりにく あぶらあげ				こめ さとう		
		れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ しいたけ	こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら	
		はちはいじる	とうふ ちくわ		にんじん みつば	だいこん こんにやく しいたけ ごぼう しょうが			
		くりいりさつまいもあん					さつまいも くり さとう		
		おにがわらもなか					おにがわらもなか		
13	木	就学時検診のため給食はなしです。							637
14	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	569	
		ごもくあつやきたまご	たまご とりにく		ほうれんそう にんじん	しいたけ たけのこ	でんぶん さとう		あぶら
		にみそ	なまあげ あかみそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく しょうが	さといも さとう		
		はくさいとこまつなのときあえ	かつおぶし		こまつな にんじん	はくさい	さとう		

11月中旬から、給食のお米が新米になります。給食のお米は、愛知県産の「あいちのかおり」という品種です。

大粒で、つやと粘りのバランスがよく、しっかりとした食感が人気のお米で、おかずによく合います。



日 曜	献立名	《あか》 主に体をつくる もとなる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとなる食品		《き》 主にエネルギーの もとなる食品		エ ネ ル ギ ー 量 kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	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	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
17	月	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		682
		しおからあげ	とりにく		にんにく	でんぶん	ごまあぶら あぶら	
		なまあげの オイスターソースにこみ	なまあげ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ しょうが	さとう でんぶん		
		はるさめサラダ	まぐろあぶらづけ		キャベツ とうもろこし	はるさめ	マヨドレッシング	
18	火	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		571
		さばのはちょうみそに	さば あかみそ			さとう		
		れんこんのきんぴら	ぶたにく	にんじん	れんこん こんにやく えだまめ	さとう	ごま ごまあぶら	
		のっぺいじる	とりにく あぶらあげ	にんじん みずな	だいこん	さといも でんぶん	ごまあぶら	
19	水	むぎごはん 牛乳	牛乳			こめ おおむぎ		581
		キムタクどんのぐ	ぶたにく	にんじん	きりぼしだいこん はくさいキムチ たくあん しょうが	さとう		
		わかめスープ	とうふ	わかめ	はくさい もやし えのきたけ	でんぶんめん	ごま	
		さつまいもむしパン	とうにゅう			さつまいも こむぎこ さとう	あぶら	
20	木	こめこパン 牛乳	牛乳			パン		643
		とりにくのクリームパスタ	とりにく	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく	スパゲッティ ベシャメルソース	
		ウインナーとキャベツの ガーリックいため	ウインナー		にんじん	キャベツ にんにく		
		ミニようなしゼリー					オリーブオイル	
25	火	ミルクロールパン 牛乳	牛乳			パン		661
		ホキのカレーあげ	ホキ		しょうが にんにく	じゃがいも でんぶん	あぶら	
		おまめとチーズの イタリアンサラダ	だいず	チーズ	えだまめ きゅうり	ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ	イタリアンドレッシング	
		ミネストローネ	ベーコン	トマト かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ はくさい セロリ にんにく	マカロニ	オリーブオイル	
26	水	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		585
		ハンバーグのきのこあんかけ	とりにく ぶたにく		みつば	じゃがいも さとう でんぶん	ラード あぶら	
		きりぼしだいこんの あかじそサラダ	ささみあぶらづけ		あかじそ	キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	あぶら	
		ぐだくさんみそしる	とうふ あぶらあげ あかみそ	わかめ	にんじん	だいこん ごぼう こんにやく	さといも	
27	木	きしめん 牛乳	牛乳			きしめん		654
		ごもきしめんのしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ねぎ	はくさい えのきたけ しいたけ			
		てづくりかきあげ		にんじん みつば	たまねぎ ごぼう	さつまいも こむぎこ でんぶん	あぶら	
		いときりこんぶのいために	なまあげ	こんぶ	にんじん	さとう	ごま あぶら	
28	金	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		613
		カレーシチュー	ぶたにく とうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも カレールー		
		れんこんチップス			れんこん		あぶら	
		コーンサラダ			とうもろこし キャベツ えだまめ		コーンクリーミー ドレッシング	

お知らせ

実りの秋、食べ物大切にいたしましょう

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。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。



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう



「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。四季が明確な日本には多様な豊かな自然があり、そこで生まれた食文化もまた、これに寄り添うように育まれてきました。和食とは料理だけでなく、このような「自然を導く」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「暮らし」を示すものなのです。

給食回数 16回（6年生14回）

☆都合により、献立・食材等が変わることがあります。

