



令和7年 11月の献立表



▽美浜町学校給食センター

こんげつ きゅうしよくちくひょう
今月の給食目標

き せつ た も の
季節の食べ物
について知ろう

日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー kcal
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	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	
4	火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		605
		鱈の照り焼き	さわら		しょうが	こめこ でんぷん さとう	あぶら		
		五目味噌金平	ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう こんにやく えだまめ	さとう	ごま	759
		のっぺい汁	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも でんぷん		
5	水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		614
		キャベツメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく だいず		キャベツ たまねぎ	でんぷん パンこ さとう こむぎこ	あぶら		
		切り干し大根の含め煮	あぶらあげ		さやいんげん にんじん	きりぼしだいこん しいたけ	さとう	あぶら	767
		かきたま汁	たまご とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ	でんぷん		
6	木	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		674
		肉味噌	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ	さとう でんぷん		
		鯖の塩焼き	さば						840
		りんご 小1、2年1/8個・小3以上1/4個				りんご			
7	金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		659
		切り干し大根入りごはんの具	とりにく		にんじん	きりぼしだいこん えだまめ	さとう		
		肉じゃが	ぶたにく さつまあげ		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう		799
		鰯の生姜煮	いわし			しょうが	さとう でんぷん		
10	月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		617
		さつま芋コロッケ				さつまいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら		
		大豆の磯煮	だいず ちくわ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	あぶら	769
		けんちん汁	とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	こんにやく	じゃがいも でんぷん		
11	火	サンドイッチロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			こむぎこ さとう	あぶら	709
		焼きそば	ぶたにく ちくわ はなかつお	あおのり	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら	
		焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう		848
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きりぼしだいこん きゅうり コーン		ドレッシング	
12	水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		607
		関東煮	さつまあげ うずらたまご なまあげ		にんじん	だいこん こんにやく	さといも		
		鯖の八丁味噌煮	さば みそ				さとう		759
		野菜と沢庵の和え物				だいこん キャベツ きゅうり	さとう	ごま	
13	木	麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		672
		麻婆丼	とうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ	さとう でんぷん		
		春巻き	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん さとう 　こむぎこ	ごまあぶら あぶら	824
		胡瓜ともやしのナムル				きゅうり もやし にんにく	さとう	ごまあぶら	
14	金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		647
		チキンライスの具	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ		あぶら	
		オムレツのきのこソースかけ	たまご			たまねぎ えのきたけ	さとう でんぷん	あぶら	826
		クリームスープ	ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こめこ さとう でんぷん	あぶら	
17	月	麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			おおむぎ こめ		609
		米粉のチキンカレー	とりにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース マンゴー ブルーン	じゃがいも こめこ さとう でんぷん はちみつ	あぶら	
		いかフライのレモンソースかけ	いか			レモン	こめこ さとう	あぶら	765
		福神漬			さやえんどう しそ	しょうが きゅうり れんこん なす しろうり だいこん	さとう		
18	火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		604
		生揚げの中華煮	とりにく なまあげ いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら	
		餃子 小2個・中3個	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ	でんぷん 　こむぎこ	あぶら	775
		棒棒鶏サラダ	とりにく			キャベツ きゅうり		ドレッシング	
19	水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		634
		鶏肉とさつま芋の甘辛	とりにく				でんぷん こめこ さつまいも さとう	あぶら	
		豚汁	ぶたにく あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも		781
		みかん				みかん			

学校給食の日

美浜を味わう

町制70周年記念

学校給食の日
美浜を味わう
町制70周年記念

20	木	ソフトめん、牛乳 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こむぎこ		657
		ミートソース	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース エリンギ	さとう こめこ	あぶら	
		あじ や 鰯のバジル焼き	あじ			バジル	こめこ でんぶん	あぶら	824
		まめまめサラダ	だいず ツナ			えだまめ キャベツ コーン	いんげんまめ ひよこまめ えんどうまめ	ドレッシング	
21	金	ごはん、牛乳 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		688
		こう やとう ふ たまご 高野豆腐の卵とじ	たまご とりにく こおりとうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	さとう でんぶん		
		スクールコロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ パセリ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら	852
		きゅうり ちくわ す もの 胡瓜と竹輪の酢の物	ちくわ			きゅうり もやし	さとう	ごま	
26	水	ごはん、牛乳 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		570
		い しちご ま しよ こ ちゅう こ レバー入り白胡麻つくね 小2個・中2個	とりにく とりレバー だいず			たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	ごま あぶら	
		やさしい あ 野菜のツナ和え	ツナ		こまつな	もやし はくさい	さとう		741
		こじる 呉汁	だいず とうにゅう とうふ みそ		ねぎ	えのきたけ ごぼう だいこん			
27	木	レーズンロールパン、牛乳 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう スキムミルク		ほしぶどう	さとう こむぎこ	あぶら	674
		クリームシチュー	とりにく	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	
		ハンバーグのケチャップソースかけ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ	でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	835
		シーフードサラダ	いか えび			コーン キャベツ きゅうり		ドレッシング	
28	金	わ かめ ぎゅうにゅう 若布ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		571
		いわし うめに 鰯の梅煮	いわし		あかしそ	うめ	さとう でんぶん		
		いんげん ご ま あ の胡麻和え			さやいんげん	キャベツ	さとう	ごま	723
		み じろ 実だくさん汁	ぶたにく なまあげ		にんじん ねぎ	だいこん こんにやく	じゃがいも でんぶん		

☆は学校直送です。 ※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。

基準値	小学校	650
	中学校	830



み は ま きゅうしよく

美浜給食だより



「手 to 手」

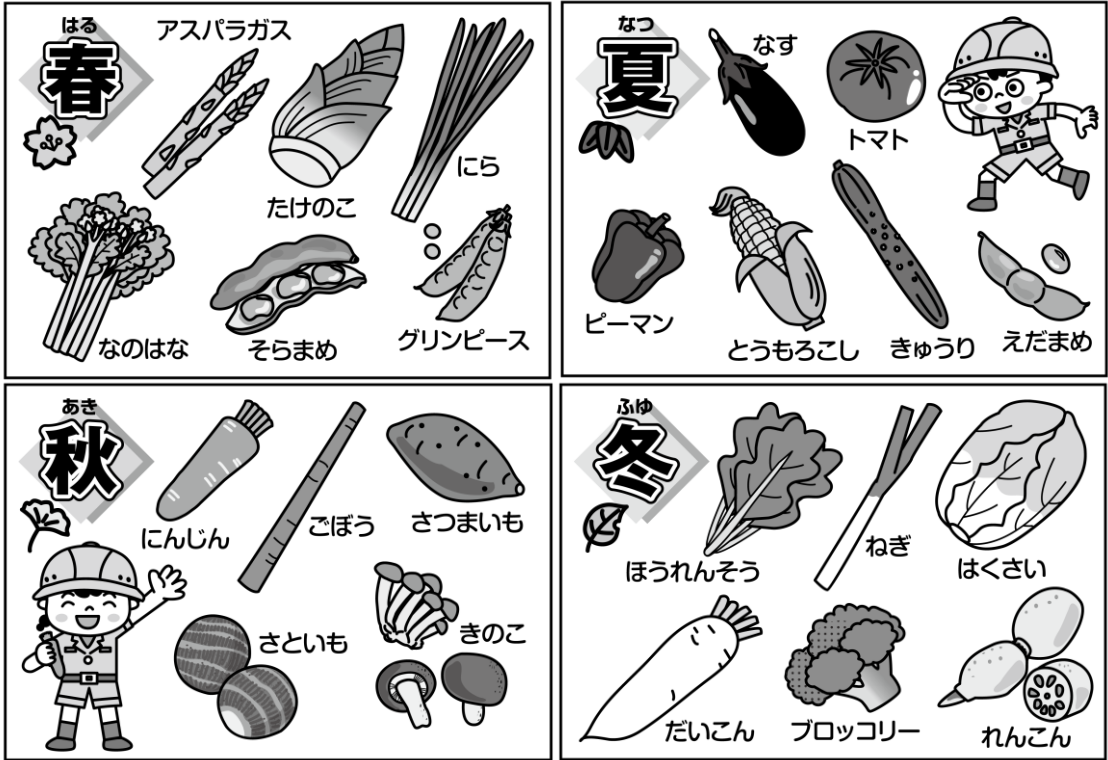


実施予定回数 17回

こんげつ
今月の
給食目標

き せつ た もの し
季節の食べ物について知ろう

やさしい しん み
野菜の旬を見よう



食べ物には「旬」と呼ばれる、一番たくさんとれる時期があります。旬の食べ物は新鮮でおいしく、栄養価も高いです。その季節ならではのおいしさを味わいましょう。
上のイラストでは野菜の旬を紹介していますが、果物や魚にも旬の季節があります。どの食べ物がいつ旬になるのか、ぜひ調べてみてください。



日本は周りを海に囲まれ、川や湖にも恵まれているため、さまざまな種類の魚が食べられます。食べ方も、刺身や焼き魚、煮魚、フライ、干物といったさまざまなものがあります。
魚には、たんぱく質やカルシウムなどの体をつくる栄養素が含まれているほか、脳の働きをよくするD H A（ドコサヘキサエン酸）や血液をさらさらにするE P A（エイコサペンタエン酸）も含まれています。体により働きがたくさんあるので、積極的に食べましょう。

11月19日(水) 美浜を味わう学校給食の日
町制70周年記念献立

この日の献立は、美浜町産の米やさつまいも、豚肉、みかんを使った特別な献立です。地元の恵みに感謝して、味わって食べましょう。

たべものカレンダー

みかん

秋から冬においしい果物です。かぜを予防するビタミンCを多く含みます。また、みかんのふくろや白いすじには、おなかの調子を整える食物繊維が含まれます。
美浜町でたくさん作られていますね。

よくかもう 4日(火) 五味噌金平

作ってみよう 11日(火) 焼きそばドッグ
またはツナサンド

味わおう 19日(水) 美浜を味わう
学校給食の日

こんげつ 今月の地元の食材

美浜町産



ぶたにく

みかん

愛知県産



だいこん

キャベツ

チンゲンサイ

こまつな