

令和7年 11 月 こんだてよていひょう(しょうがっこう)

旭市学校給食センター

☆今月のめあて☆ 感謝して食べよう。

にち	よう	こんだて			おもにエネルギーのもとになる しょくひん		おもにからだをつくるもとになる しょくひん		おもにからだのちようしを ととのえるしょくひん		エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しじつ(g) しょくえん そうとうりょう(g)
		しゅしよく	牛乳	おかず	たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ(カルシウムなど)	ビタミン・むきしつ		
4	火	ごはん	○	いかのこうみあげ はるさめサラダ マーボーどうふ	こめ でんぶん はるさめ さとう さとう でんぶん	あぶら ごま ごま ごまあぶら あぶら ごまあぶら	いか ハム たまご ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん きゅうり にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にはら	656 28.6 22.8 2.3	
5	水	ごはん	○	とりにくのレモンふうみやき なまあげのピリからに はくさいのそぼろじる	こめ さとう	ごまあぶら	とりにく ぶたにく なまあげ みそ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	えのきたけ レモン しょうが ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ピーマン にんじん たまねぎ えのきたけ はくさい しょうが	608 31.1 21.4 1.8	
6	木	むぎごはん	○	りんご あじのアーモンドフライ おやこに みそけんちんじる	こめ むぎ じゃがいも さとう さといも	あぶら あぶら あぶら	あじのアーモンドフライ とりにく たまご とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	りんご にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ グリンピース にんじん だいこん しいたけ ねぎ	665 28.1 22.6 1.8	
7	金	ごはん	○	ピーナッツハニー やさしいたつぷりてつじんつくね れんごんのきんぴら せいがくもちのしるもの	こめ でんぶん さとう さとう	ピーナッツハニー あぶら ごま ごまあぶら	てつじんつくね ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん れんこん たけのこ こんにやく にんじん だいこん こまつな ねぎ	684 24.9 23.0 1.8	
10	月	むぎごはん	○	チキンのメンチカツ ごもくごまみそに なめこじる	こめ むぎ さとう	あぶら あぶら ごま	メンチカツ とりにく あけボール うずらたまご みそ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	しょうが しいたけ にんじん ごぼう れんこん こんにやく にんじん だいこん みつば なめこ	673 26.7 24.4 2.2	
11	火	ごはん	○	ゆでたまご こんにやくサラダ ポークカレー	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら カレールウ あぶら	たまご かまぼこ ぶたにく ぶたにく かつおぶし こもちししゃもフリット	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり こんにやく コーン にんにく たまねぎ にんじん グリンピース にんじん キャベツ もやし たまねぎ	634 26.7 19.9 2.1	
12	水	やきうどん	○	こもちししゃもフリット にくまん ヨーグルトあえ	うどん にくまん ゼリー ナタデココ さとう	あぶら ごまあぶら あぶら	ぶたにく かつおぶし こもちししゃもフリット	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ヨーグルト おうとう パイン みかん	665 25.6 23.7 2.9	
13	木	むぎごはん	○	あげぎょうざ② ぶたにくのオイスターに ふゆやさしいゴマとうにゅうスープ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら あぶら ごま	ぎょうざ ぶたにく とりにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ チンゲンサイ にはら にんじん だいこん えのきたけ にんにく はくさい ねぎ	618 24.3 21.2 2.0	
14	金	すめし	○	うめびしお・てまきのり・ストロベリーカスタードタルト たまごやき カニカマサラダ はなふのすましじる	こめ さとう タルト ふ	マヨネーズ	たまごやき かにかまぼこ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう のり	うめ たまねぎ レモンかじゅう にんじん だいこん えのきたけ みつば	702 24.8 26.4 3.4	
17	月	せわりコッ ペパン	○	ミニアセロラゼリー② チーズチリビーンズサンドのぐ バジルフライドポテト クラムチャウダー	パン ゼリー さとう じゃがいも	あぶら あぶら あぶら ベシャメルソース	ぶたにく だいたず ぶたにく あさり	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク	チーズ しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト パセリ バジル にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	701 29.2 30.6 3.4	
18	火	ちやめし	○	とりにくのねぎしおやき からしあえ おでん	こめ さとう さとう さとう	ごまあぶら	とりにく かまぼこ こんぶ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな こんにやく だいこん	615 30.7 21.0 2.9	
19	水	ごはん	○	あさひしさんこたわりとんかつ やさしいため はくさいとマッシュルームのみそしる	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま あぶら	ぶたにく たまご みそ ベーコン なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ コーン キャベツ にんじん マッシュルーム はくさい ねぎ	651 30.1 23.9 2.1	
20	木	むぎごはん	○	コールスロー ポークハヤシ バナナカップケーキ	こめ むぎ さとう さとう ホットケーキミックス	ドレッシング あぶら ハヤシルウ なまクリーム バター	ハム ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク ヨーグルト スキムミルク	にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト グリンピース バナナ	698 25.9 21.4 2.4	
21	金	ごはん	○	サバのタツタ イタリアンなちようし そうさのあかピーマンいろどりサラダ バターかおるあきのほくほくおみそしる	こめ さとう さとう さつまいも	あぶら マヨネーズ バター	さばたつた ツナ かぶおぶし みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんにく たまねぎ トマト バジル もやし コーン こまつな あかピーマン だいこん しいたけ しめじ こまつな ねぎ	689 24.3 32.1 2.3	
25	火	ごはん	ジョア	チキンみそカツ あさひたつぷりにくじゃが しらたまじる	こめ こむぎこ パンこ さとう さつまいも さとう しらたま	あぶら ごま あぶら	とりにく たまご みそ ぶたにく とりにく なた	ジョア	にんじん たまねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しらたき にんじん だいこん えのきたけ こまつな	637 28.6 13.8 1.8	
26	水	ごはん	○	チーズ てんどんのぐ(やさいかきあげ) ごぼうあえ かきたまじる	こめ やさいかきあげ さとう でんぶん		かまぼこ なた たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ごぼう にんじん キャベツ きゅうり ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	612 21.0 22.2 2.1	
27	木	むぎごはん	○	マカロニサラダ きのこカレー みかんたつぷりゼリー	こめ むぎ マカロニ じゃがいも ゼリーのもと	マヨネーズ あぶら カレールウ	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん きゅうり たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ グリンピース みかん オレンジジュース	651 21.1 18.8 2.0	
28	金	ごはん	○	シャキシャキあさひがつまったハンバーグ いろどりジャーマンポテト ちさんちしょうMAX！スープ	こめ パンこ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら バター あぶら	ぶたにく たまご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク	しょうが たまねぎ れんこん マッシュルーム ねぎ にんじん おかひじき たまねぎ コーン アスパラガス にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ トマト	622 28.8 21.7 2.1	

○内の数字は、1人分の配食数です。 児童一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質26.8g 脂質18.0g 食塩相当量2.0g
★印は、業者が直接配送します。 児童一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー654kcal たんぱく質26.6g 脂質22.8g 食塩相当量2.3g

11/21(金)
WASHOKUのひ
～とうそうまんきつきゅうしよく～
だい9かいがっこうきゅうしよくレシコンテ
ストにて、たいしょうをじゅしょうしたさくひん
です。



11/14(金)
ものがたりきゅうしよく
こんやのばんごはんはあみだくじで、てまきずしにきま
り、こどもたちはおよろこび。おかあちゃんもふんぱつし
ていろいろなぐを、よいいてくれました。つやつやびかび
かのすめしができたら、みんなそれぞれおこのみのぐをの
りでまいて、てまきずしをつくりま。

【参考本】
こんやはてまきずし
作：五味 ヒロミ 出版：岩崎書店



11/19(水)
千産千消(ちさんちしょう)デー
ちばけんでとれたものを、ちばけんでたべ
ましよう！
しょうじばさんぶつ
こめ ぎゅうにゅう ぶたにく
みそ にんじん キャベツ
マッシュルーム はくさい
ねぎ



11/7(金)
てつじんきゅうしよく
～やさいたっぷりてつじん
つくね～
「レバーたべれば、てつじん
になれるきゅうしよく てつじんきゅう
しよく」として、1かげつに1かい、とり
いれています。
ぶたレバーをつかった
きゅうしよくです。



だい9かい がっこうきゅうしよくレシコンテストたいしょうさくひん
* 11月21日(金)とうそうまんきつきゅうしよく
『サバのタツタ イタリアンなちようし』 銚子市立船木小学校 石毛 さくらさん
『そうさのあかピーマンいろどりサラダ』 匝瑳市立野田小学校 野中 朔さん
『バターかおるあきのほくほくおみそじる』 銚子市立本城小学校 長島 柚綺さん

だい9かい がっこうきゅうしよくレシコンテストにゅうしょうさくひん
* 11月のあさひのきゅうしよくにとりいれました
11月25日(火)あさひたつぷりにくじゃが 旭市立豊畑小学校 小長谷 海音さん
11月28日(金)シャキシャキあさひがつまったハンバーグ 旭市立中央小学校 鈴木 絢心さん
11月28日(金)ちさんちしょうMAX！スープ 旭市立囃鳴小学校 多田 葉生さん

●旭市のホームページで、献立表及びアレルギー表がご覧になれます。
●都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。