



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 <育食> 食事ができるまでについて考え方

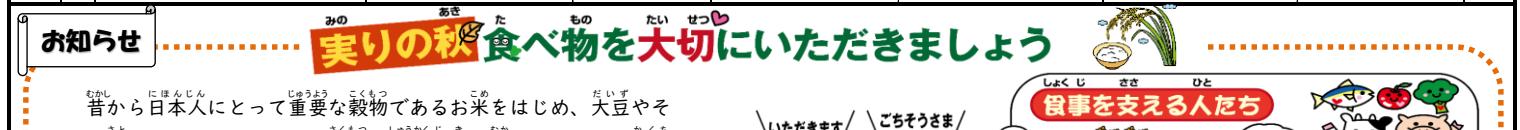
日曜	献立名	《あか》 主に体をつくるもとになる食品		《みどり》 主に体の調子を整えるもとになる食品		《き》 主にエネルギーのもとになる食品		エネルギー量 kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
4 火	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		651
	やきそば	ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツ	やきそば	あぶら	
	ベジタブルスープ			にんじん バセリ	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	だいす 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	
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 なると		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし しようが 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 ちゅうかいため	まぐろあぶらづけ			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	
10 月	授業参観代休日のため、給食はありません							567
	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
11 火	マーぼーだいこん	ぶたにく だいす ぶたレバー あかみそ しづみそ		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	610
	ショウロンポウ	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	
	高浜の郷土を感じる学校給食の日							
12 水	とりめし 牛乳	とりにく あぶらあげ				こめ さとう		610
	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 こんにゃく 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	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		637
	ぶたにくのハーブあげ	ぶたにく		バジル バセリ	にんにく	じゃがいも でんぶん	あぶら	
	キャロットポタージュ	とうにゅう	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	ベシャメルソース クリームポタージュ		
	かき				かき			
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 こんにゃく しょうが	さといも さとう		
	はくさいとこまつな 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。



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	
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 たけのこ 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
		さばのはつちょうみそに	さば あかもそ			さとう		
		れんこんのきんぴら	ぶたにく	にんじん	れんこん こんにゃく 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	ねぎ	はくさい もやし えのきだけ	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	スペゲッティ ベシャメルソース	
		ワインナーとキャベツの ガーリックいため	ワインナー		にんじん	キャベツ にんにく		
		ミニようなしぜりー					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	
		おまめとチーズの イタリアンサラダ	だいす	チーズ		えだまめ キャベツ 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	
		ミネストローネ	ペーコン		トマト かぼちゃ にんじん バセリ	たまねぎ はくさい セロリ にんにく	マカロニ	
		コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒー ぎゅうにゅうのもと	
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	たまねぎ なめこ えのきだけ しょうが	じゃがいも さとう でんぶん	
		きりぼしだいこんの あかじそサラダ	ささみあぶらづけ		あかじそこ	キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	さとう	
		ぐだくさんみそしる	とうふ あぶらあげ あかもそ	わかめ	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく	さとも	
27	木	きしめん 牛乳		牛乳		きしめん		654
		ごもくきしめんのしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		ねぎ	はくさい えのきだけ 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	
		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 カレールウ	
		れんこんチップス				れんこん		
		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}	



むかし ほんじん じゅうよう こくちゅう こめ だいす
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
きもつ じゅうかじき むか かくちゅう ば、重いものなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で
じゅうかく いわ おまつ かきいき がつ にち にいなめさい
収穫を祝うお祭りが開催され、11月30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
じつ ひ ことんぶのいために なまあげ こんぶ にんじん さとう
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
いることを忘れない、日々の食事を大切にいただきましょう。



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で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化も、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「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた食に関する「習わし」を示すものです。

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。

