



令和7年 11月 給食予定献立表（14回）



静岡大学教育学部附属浜松小中学校

日付	曜日	牛乳	献立名	アレルギー				お も な 材 料				その他	小学校 (3・4年) 1献立 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	中学校 1献立 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)		
				乳製品	卵	小麦	えび・かに	落花生	体をつくる (赤色の食品)	体の調子を整える (緑色の食品)	エネルギーになる (黄色の食品)					
3	祝		文化の日													
4	火		パン	*	*				パン							
			あげないチキンカツ			*		とりにく		パンこ 油	塩 こしょう はままつソース	602	725			
			ほうれんそうのソテー					ハム	ほうれんそう	オリーブオイル	塩 こしょう	33.2	37.1			
			だいずのトマトスープ					ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト にんにく	オリーブオイル じゃがいも	やさいパイオン 赤ワイン 塩 こしょう	23.1 2.7	27.0 3.5			
5	水		小学校：お弁当の日 中学校：3時間下校（期末テスト）													
6	木		やまもりナポリタン			*		ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	スパゲティ オリーブオイル	塩 こしょう トマトチャップ 赤ワイン	530	中学校 なし (期末 テスト)			
			コンソメスープ						たまねぎ にんじん キャベツ にんにく		やさいパイオン 塩 こしょう しょうゆ	21.0 17.0 3.3				
			ふじさんゼリー							さとう 油						
7	金		ごはん							ごはん						
			かんとくに					とりにく こんぶ ちくわ とうふ・だい いず(がんもどき)	にんじん だいこん こんにゃく にんじん・ (がんもどき)	油・でんぶん・こめこ (がんもどき) さとう	かつおだし 酒 しょうゆ みりん	639 28.4 21.0 2.3	777 32.8 23.3 2.5			
			たまごやき			*		たまご		さとう 油	かつおだし 酢 塩 しょうゆ					
			ヤクルト	*				だっしふんにゅう		さとう			3・4年生 自然学校			
10	月		ごはん							ごはん						
			マーボーだいこん					ぶたにく みそ	だいこん にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが ねぎ	でんぶん 油 さとう	トウバンジャン 酒 塩 しょうゆ	587 18.6 14.3 1.8	770 23.7 17.4 2.5			
			きのこシュウマイ			*		ぶたにく いわしエクス	たまねぎ しいたけ ぶなしめじ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう ごま油	こしょう 塩					
			みたらしだんご							しらたまだんご さとう でんぶん	しょうゆ みりん					
11	火		パン	*	*				パン							
			メイプルジャム					かんてん		メイプルシロップ さとう						
			ラザニア	*	*			ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく マッシュルーム トマトピューレ	ぎょうざのかわ こむぎこ オリーブオイル	やさいブイヨン 塩 こしょう トマトチャップ ウスターソース 赤ワイン	545 24.5 21.3 3.5	780 30.2 25.6 4.5			
			アスパラガスのスープ					ハム	たまねぎ にんじん アスパラガス		やさいパイオン 塩 こしょう しょうゆ					
12	水		お弁当の日													
13	木		ごはん	11/13(木) 中学校 体育大会応援メニュー							ごはん					
			がんばるぞカレー			*		とりにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんごソース	オリーブオイル こむぎこ・油・さとう (ツツカレー)	カレーこ・ホーホ I(ツツカレー) やさいブイヨン 塩 赤ワイン トマトチャップ カレー ウスターソース	647 20.2 21.4 2.3	794 23.1 23.2 2.8			
			メンチカツ					とりにく ぶたにく だいず	キャベツ たまねぎ	さとう こめこ 油						
			さんしょくミックスゼリー						さくらんぼかじゅう レモンかじゅう ぶどう	さとう はちみつ						
14	金		ごはん							ごはん						
			ちらしずし(ぐ)			*		油あげ きんしたまご	にんじん れんこん えだまめ	ごま さとう	みりん しょうゆ 酒	624 21.1 16.5 2.4	772 25.2 19.1 2.8			
			(あわせず)							さとう	酢 塩					
			とんじる					ぶたにく とうふ はままつみそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ		かつおだし					
			やきいも						さつまいも							

冬が近づき、大根などの冬野菜が美味しくなる季節です。11月の給食でも、大根を主役にしたマーボー大根が登場しますよ。

11月13日(木)は、中学校体育大会応援メニューです。メンチカツはそのまま食べても、カレーと一緒にメンチカツカレーにしてもおいしいですよ。お昼にしっかり栄養補給をして、一日元気に過ごしてくださいね！給食室から応援しています。

日付	曜日	牛乳	献立名	アレルギー				おもな材料				小学校 (3・4年) 1食分 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	中学校 1食分 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	
				乳製品	卵	小麦	えび・かに	落花生	体をつくる (赤色の食品)	体の調子を整える (緑色の食品)	エネルギーになる (黄色の食品)			その他
17	月		ごはん							ごはん		553 19.0 18.2 1.7	700 23.0 20.8 2.1	
			じゃがいもの にらあんかけ					ぶたにく	にら しょうが	じゃがいも さとう でんぶん 油	酒 しょうゆ みりん			
			かきたまじる		*			たまご とうふ	たまねぎ にんじん みつば	でんぶん	かつおだし 塩 しょうゆ			
			いちごむしパン	*	*	*		たまご にゅうせいひん	いちごかじゅう	こむぎこ さとう でんぶん 油				
18	火		せわりパン	*		*				パン		610 26.9 17.8 3.2	730 31.3 20.4 4.0	
			ふじのみや やきそばサンド				*	ぶたにく かつおぶし	もやし たまねぎ ピーマン しょうが	ちゅうかめん 油	塩 こしょう 酒 やきそばソース			
			いわしのつみれじる					いわし・すけそうた ら・だいずたんぱく (いわしボール)	にんじん だいこん ねぎ	でんぶん・さとう (いわしボール)	かつおだし 塩 酒 しょうゆ			
			ヨーグルト	*				ヨーグルト						
19	水		お弁当の日										11/20(木)日本の味めぐり ～広島県～	
20	木		ごはん							ごはん		623 20.0 17.2 2.4	742 23.1 18.3 2.8	
			おこのみやき			*		ぶたにく かつおぶし	キャベツ	こむぎこ こめこ でんぶん さとう 油	おたふくソース			
			ひろしまええじゃん スープ					ぶたにく すけそうたら・たい (たらつみれ) はままつみそ	にんじん ぶなしめじ たまねぎ ねぎ	さとう・油・でんぶん (たらつみれ) ごま油	かつおだし			
			もみじまんじゅう(クリーム)	*	*	*		だっしふんにゅう たまご		こむぎこ さとう はちみつ 油				
21	金		ごはん							ごはん		578 22.1 21.3 1.9	726 26.4 24.3 2.4	
			ハヤシ	*		*		ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト トマトビュレ	こむぎこ バター オリーブオイル	やさいパイオン 塩 こしょう 赤ワイン はままつソース			
			キャベツソテー						キャベツ コーン アスパラガス	オリーブオイル	塩 こしょう			
			チーズ	*				チーズ						
24	祝		振替休日											
25	火		パン	*		*				パン		621 24.4 30.0 2.4	759 29.7 35.5 3.0	
			あん&マーガリン	*				あずきあん にゅうせいひん		さとう 油	塩			
			ポークストロガノフ	*		*		ぶたにく サワークリーム ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	こむぎこ オリーブオイル	やさいパイオン 塩 こしょう 白ワイン			
			あおのりポテト					あおのり		じゃがいも 油	塩			
26	水		お弁当の日										11/27(木)日本の味めぐり ～広島県～	
27	木		ごはん							ごはん		577 24.0 16.1 1.7	745 30.5 18.7 2.4	
			フカのレモンふうみ					フカ(もうかざめ)	レモンかじゅう	でんぶん 油 さとう	しょうゆ			
			もやしいため					ベーコン	もやし コーン	ごま油	塩 しょうゆ			
			ひろしまだんごじる					とりにく はままつみそ	にんじん だいこん ねぎ	さといも しらたまだんご	かつおだし			
28	金		ごはん							ごはん		549 25.7 18.7 2.0	784 28.5 21.2 2.3	
			さかなのもみじやき					あじ	にんじん	油・さとう(卵不使用マ ヨネース)	塩 こしょう 酒			
			ひじきのいために					ひじき 油あげ だいず	たまねぎ にんじん さやいんげん	さとう	酒 みりん しょうゆ			
			おすいもの					ふ わかめ	にんじん みつば		かつおだし 酒 しょうゆ 塩			
栄養基準量											650kcal	830kcal		

※ アレルギー物質が使用されている献立は、横に*印がついています。ただし、加工食品（ベーコン・フライ類・デザート類など）は、十分な表記ができない場合があります。心配な場合は必ず学校へ確認をしてください。

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

11月の日本の味巡りは、5・6年生が体験旅行で訪れる広島県です。広島県のご当地メニュー『ええじゃん鍋』をアレンジしたスープや名物のもみじまんじゅう、広島県で昔から食べられてきたフカ(サメ)など、広島県の食文化にふれてみましょう。