

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 乳製品 卵 小麦 えび・かに 落花生	おもな材料			小学校 (3~4年) I神 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	中学校 I神 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	
					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									
4	火	パン あげないチキンカツ ほうれんそうのソテー だいすのトマトスープ	*	*				パン		
			とりにく				パンこ 油	塩 こしょう はままつソース	602 33.2 23.1 2.7	725 37.1 27.0 3.5
			ハム		ほうれんそう		オリーブオイル	塩 こしょう		
			ベーコン だいす	たまねぎ にんじん トマト にんにく			オリーブオイル 赤ワイン 塩 じゃがいも こしょう	やさいブイヨン 赤ワイン 塩 こしょう		
5	水									
6	木	やまもりナポリタン コンソメスープ ふじさんゼリー	*		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 21.0 17.0 3.3	中学校 なし (期末 テスト)
						たまねぎ にんじん キャベツ にんにく		やさいブイヨン 塩 こしょう しょうゆ		
							さとう 油			
7	金	ごはん かんとうに たまごやき ヤクルト			とりにく こんぶ ちくわ とうふ・だ いす(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		さとう 油	かつおだし 醋 塩 しょうゆ		
			*		だっしるんにゅう		さとう			
										3・4年生 自然学校
10	月	ごはん マーぼーだいこん きのこシュウマイ みたらしだんご						ごはん		
					ぶたにく みそ	だいこん にんじん だけのこ しいだけ にんにく しょうが ねぎ	でんぶん 油 さとう	トウバンジヤン 酒 塩 しょうゆ	587 18.6 14.3 1.8	770 23.7 17.4 2.5
			*		ぶたにく いわしエキス	たまねぎ しいだけ 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		
							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 メイプルジャム ラザニア アスパラガスのスープ	*	*				パン		
					かんてん		メイプルシロップ さとう			
			*		ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん じょうが 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
					ハム	たまねぎ にんじん アスパラガス		やさいブイヨン 塩 こしょう しょうゆ		
12	水									
13	木	お弁当の日 ごはん 11/13(木) 中学校 体育大会応援メニュー						ごはん		
			*		とりにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん じょうが 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 (リトガレルウ)	カレーご・ホーク ヰ入り(リトガレルウ) やさいブイヨン 塩 赤ワイントマトチャップ カルー ウスターーソース	647 20.2 21.4 2.3	794 23.1 23.2 2.8
					とりにく ぶたにく だいす	キャベツ たまねぎ	さとう こめこ 油			
						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 ちらしずし(ぐ) (あわせす) とんじる やきいも						ごはん		
			*		油あげ ぎんしたまご	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
							さとう	酢 塩		
					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		
							さつまいも			

冬が近づき、大根などの冬野菜が美味しい季節です。11月の給食でも、大根を主役にしたマーぼ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。お腹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) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩(g)	中学校 エネルギー (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
			心じのみや 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 ・だいすたんぱく (いわしホール)	にんじん だいこん ねぎ	でんぶん・さとう (いわしホール)	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 トマトピュレ	こむぎこ バター オリーブオイル	やさいブイヨン 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	やさいブイヨン 塩 こしょう 白ワイン		
			あおのりボテト					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 じらしたまだんご	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 ヨネーズ)	塩 こしょう 酒		
			ひじきのいために					ひじき 油あげ だいす	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		

※ 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。