

令和7年11月 学校給食予定献立表（小学校・義務教育学校1～6年生）



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 にほんのしょくぶんかをみなおそう

| はし       | 日曜        | 献立名                                | おもな材料                                                   |                                                                                                                                       |                                 | 調味料など                       | 栄養価<br>1人1食(Kcal)<br>たんぱく質(g)     |
|----------|-----------|------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
|          |           |                                    | 赤の食品<br>おもに体をつくる                                        | 緑の食品<br>おもに体の調子をととのえる                                                                                                                 | 黄の食品<br>おもにエネルギーのもと             |                             |                                   |
| ○        | 4<br>(火)  | 今日のめあて（食育の観点）                      | つげものについてまなぼう（食文化）                                       |                                                                                                                                       |                                 |                             |                                   |
|          |           | ごはん 牛乳 メンチカツ                       | メンチカツ 牛乳                                                | キャベツ もやし にんじん                                                                                                                         | ごめ あぶら                          | しょうゆ だしけずり                  | 676                               |
|          |           | たくあんあえ えのきたけのみそしる                  | しおこんぶ とうふ<br>あぶらあげ ちゅうみそ                                | えのきたけ たまねぎ<br>たくあん                                                                                                                    |                                 | だしこんぶ                       | 23.6                              |
| ○        | 5<br>(水)  | 今日のめあて（食育の観点）                      | つぎのごしがないように（はいせん）しょう（社会性）                               |                                                                                                                                       |                                 |                             |                                   |
|          |           | ごはん 牛乳 すきやき                        | きゅうにく 牛乳                                                | たまねぎ にんじん ごぼう                                                                                                                         | ごめ さとう                          | しょうゆ す                      | 629                               |
|          |           | だいこんのあまずあえ なつとう                    | やき豆腐<br>なつとう（個装）                                        | しろねぎ えのきたけ<br>だいこん きゅうり                                                                                                               | ごめ こんにゃく                        |                             | 27.9                              |
|          | 6<br>(木)  | 今日のめあて（食育の観点）                      | いちにちさんしょく たべて けんき に すこそう（食事の重要性）                        |                                                                                                                                       |                                 |                             |                                   |
|          |           | チキンライス 牛乳 ハンバーグ                    | とりにく 牛乳                                                 | たまねぎ にんじん カリフラワー                                                                                                                      | ごめ さとう                          | ケチャップ スープストック               | 643                               |
|          |           | カリフラワーのレモンマリネ<br>さつまいもとりのタルト       | ハンバーグ<br>ちようりよう牛乳                                       | マッシュルーム グリンピース<br>レモンかじゅう                                                                                                             | オリーブオイル<br>さつまいもとりのタルト（個装）      | ウスターソース しお<br>チキンスープ しょうゆ   | 24.6                              |
| ○        | 7<br>(金)  | 今日のめあて（食育の観点）                      | よく かんて たべる しゅうかん を み に つげよう（心身の健康）                      |                                                                                                                                       |                                 |                             |                                   |
|          |           | ごはん 牛乳 こんさいのごまみそに                  | ぶたにく 牛乳                                                 | だいこん にんじん ごぼう                                                                                                                         | ごめ こんにゃく                        | しょうゆ す                      | 589                               |
|          |           | はくさいのゆずかあえ                         | ちゅうみそ くきわかめ<br>あつあげ いとかまぼこ                              | はくさい さやいんげん<br>ゆずかじゅう                                                                                                                 | ごめ さとう                          | ごま                          | 23.5                              |
|          | 10<br>(月) | 今日のめあて（食育の観点）                      | あき が しゅん の やさい を たべよう（食品を選択する能力）                        |                                                                                                                                       |                                 |                             |                                   |
|          |           | パン 牛乳 クリームシチュー                     | とりにく 牛乳                                                 | にんじん たまねぎ しめじ                                                                                                                         | パン じゃがいも                        | ポタージュ ホワイトルウ                | 605                               |
|          |           | ビーンズサラダ                            | ベーコン ミックスビーンズ<br>ちようりよう牛乳                               | マッシュルーム グリンピース<br>キャベツ                                                                                                                | サウザンドドレッシング<br>はくさい             | スープストック しお<br>こしょう          | 26.4                              |
| ○        | 11<br>(火) | 今日のめあて（食育の観点）                      | ごま の えいよう を しり せきよくてき に たべよう（食品を選択する能力）                 |                                                                                                                                       |                                 |                             |                                   |
|          |           | しょうゆラーメン 牛乳                        | ぶたにく 牛乳                                                 | にんにく しょうが もやし                                                                                                                         | ちゅうかめん あぶら                      | しょうゆ しお しょう                 | 611                               |
|          |           | あびぎょうざ ちゅうかあえ                      | きょうざ                                                    | とうもろこし にんじん<br>ねぎ だいこん                                                                                                                | ごま ごまあぶら<br>さとう ブロッコリー          | ちゅうかスープのもと<br>チキンスープ す      | 28.7                              |
| ○        | 12<br>(水) | 今日のめあて（食育の観点）                      | はつごうしよくひん を せいかつ に とりいれよう（食事の重要性）                       |                                                                                                                                       |                                 |                             |                                   |
|          |           | ごはん 牛乳 とりちゃんこ                      | とりにく 牛乳                                                 | しょうが だいこん はくさい                                                                                                                        | ごめ こんにゃく                        | しょうゆ だしのもと                  | 642                               |
|          |           | ごぼうのごまあえ ヨーグルト                     | あつあげ あかみそ<br>ヨーグルト（個装）                                  | にんじん しめじ<br>キャベツ きゅうり                                                                                                                 | ごめ さとう                          | ごま                          | 23.8                              |
|          | 13<br>(木) | 今日のめあて（食育の観点）                      | ごうしりよう の はたらき に ついて まなぼう（食文化）                           |                                                                                                                                       |                                 |                             |                                   |
|          |           | カレーライス 牛乳 かいそうサラダ                  | きゅうにく 牛乳                                                | にんじん たまねぎ グリンピース                                                                                                                      | ごめ じゃがいも                        | カレーウスターソース                  | 647                               |
|          |           |                                    | かいそうミックス ツナ                                             | きゅうり だいこん<br>レモンかじゅう                                                                                                                  | さとう オリーブオイル                     | しょうゆ<br>す スープストック           | 24.0                              |
| ○        | 14<br>(金) | 今日のめあて（食育の観点）                      | あおさかな を のこさず たべよう（心身の健康）                                |                                                                                                                                       |                                 |                             |                                   |
|          |           | むぎごはん 牛乳 さばのしおやき                   | さば 牛乳                                                   | キャベツ もやし にんじん                                                                                                                         | ごめ じゃがいも                        | しお しょうゆ                     | 671                               |
|          |           | ゆかりあえ なめこのあかだし                     | とうふ あぶらあげ<br>あかみそ                                       | とうもろこし たまねぎ<br>さやいんげん                                                                                                                 | むぎ                              | ゆかり だしけずり<br>だしこんぶ だしのもと    | 26.2                              |
|          | 17<br>(月) | 今日のめあて（食育の観点）                      | ビーンズピラフ を あじわって たべよう（感謝の心）                              |                                                                                                                                       |                                 |                             |                                   |
|          |           | ビーンズピラフ 牛乳                         | ベーコン 牛乳                                                 | たまねぎ にんじん マッシュルーム                                                                                                                     | ごめ あぶら                          | チキンスープ やさいブイヨン              | 653                               |
|          |           | とりにくのコーンフレイクフライ<br>コールスロー りんご      | ミックスビーンズ<br>とりにくコーンフレイクフライ                              | グリンピース きゅうり<br>りんご（個装）                                                                                                                | キャベツ<br>ノンエッグマヨネーズ（個装）          | しお しょう                      | 22.7                              |
| ○        | 18<br>(火) | 今日のめあて（食育の観点）                      | えいようバランス の よい しょうじ で けんこう な からだつくり を めさそう（心身の健康・食事の重要性） |                                                                                                                                       |                                 |                             |                                   |
|          |           | ごはん 牛乳                             | ぶたにく 牛乳                                                 | にんにく しょうが キャベツ                                                                                                                        | ごめ さとう                          | しょうゆ オイスターソース               | 631                               |
|          |           | あつあげとキャベツのちゅうかいため<br>はるさめサラダ アーモンド | あつあげ                                                    | にんじん たけのこ<br>ねぎ もやし たまねぎ                                                                                                              | はるさめ さとう<br>アーモンド（個装）           | す                           | 24.9                              |
| ○        | 19<br>(水) | 今日のめあて（食育の観点）                      | そうじゃ で とれる「あかごめ」を あじわおう（食文化）                            |                                                                                                                                       |                                 |                             |                                   |
|          |           | あかごめごはん 牛乳 にくみそおでん                 | きゅうにく 牛乳                                                | だいこん にんじん さやいんげん                                                                                                                      | ごめ あかごめ                         | しょうゆ だしのもと                  | 612                               |
|          |           | ほうれんそうのおかかあえ                       | あつあげ ちくわ<br>あかみそ いとかつお                                  | ほうれんそう はくさい<br>もやし                                                                                                                    | ごめ さとう<br>さいとも こんにゃく            |                             | 23.4                              |
| ○        | 20<br>(木) | 今日のめあて（食育の観点）                      | みんな で かぜ を よほす せいかつ を こころがけよう（心身の健康）                    |                                                                                                                                       |                                 |                             |                                   |
|          |           | ごはん 牛乳 ぶたじゃが                       | ぶたにく 牛乳                                                 | たまねぎ にんじん さやいんげん                                                                                                                      | ごめ じゃがいも                        | しょうゆ                        | 586                               |
|          |           | だいずあえ プルーン                         | だいず                                                     | キャベツ もやし<br>プルーン（個装）                                                                                                                  | ごめ こんにゃく<br>さとう                 |                             | 23.2                              |
| ○        | 21<br>(金) | 今日のめあて（食育の観点）                      | 「わしよくのひ」について しょう（食文化）                                   |                                                                                                                                       |                                 |                             |                                   |
|          |           | ごはん 牛乳 さけのてりやき                     | さけ 牛乳                                                   | はくさい きゅうり にんじん                                                                                                                        | ごめ さとう                          | しょうゆ だしけずり                  | 608                               |
|          |           | あさづけ さといものみそしる                     | とうふ あぶらあげ<br>ちゅうみそ                                      | きゅうりづけ だいこん<br>ねぎ                                                                                                                     | ごめ さとう                          | だしこんぶ だしのもと                 | 27.9                              |
|          | 25<br>(火) | 今日のめあて（食育の観点）                      | きゅうしよく に かかわる ひと に かんしゃ して たべよう（感謝の心）                   |                                                                                                                                       |                                 |                             |                                   |
|          |           | ソフトめんミートソース 牛乳                     | ぶたにく 牛乳                                                 | にんにく たまねぎ にんじん                                                                                                                        | ソフトめん ごま                        | ケチャップ す                     | 649                               |
|          |           | ブロッコリーのサラダ                         | きゅうにく ぶたレバー                                             | マッシュルーム グリンピース<br>とうもろこし キャベツ                                                                                                         | さとう オリーブオイル<br>ブロッコリー トマトピューレ   | ウスターソース しお<br>デミグラスソース しょうゆ | 29.3                              |
| ○        | 26<br>(水) | 今日のめあて（食育の観点）                      | たべもの を ほそん する くふう を まなび あじわって たべよう（食文化）                 |                                                                                                                                       |                                 |                             |                                   |
|          |           | むぎごはん 牛乳 おやこに                      | とりにく 牛乳                                                 | たまねぎ にんじん ねぎ                                                                                                                          | ごめ むぎ                           | しょうゆ だしのもと                  | 598                               |
|          |           | れんこんのばいにくあえ                        | こうやどうふ たまご<br>いとかつお うめ                                  | れんこん キャベツ<br>きゅうり                                                                                                                     | ごめ じゃがいも<br>さとう                 |                             | 26.0                              |
| ○        | 27<br>(木) | 今日のめあて（食育の観点）                      | さいず から できる たべもの を みつけよう（食品を選択する能力）                      |                                                                                                                                       |                                 |                             |                                   |
|          |           | ごはん 牛乳 さわらのごうみやき                   | だいら 牛乳                                                  | しろねぎ しょうが もやし                                                                                                                         | ごめ さとう                          | しょうゆ だしのもと                  | 633                               |
|          |           | こんぶあえ さつまじる                        | ちゅうみそ とりにく<br>とうふ こんぶ                                   | キャベツ にんじん だいこん<br>ごぼう さやいんげん                                                                                                          | ごめ さつまいも<br>こんにゃく               | だしけずり だしこんぶ<br>す            | 28.2                              |
| ○        | 28<br>(金) | 今日のめあて（食育の観点）                      | よこれ が のごりやすい はしよ に き を つけて て を あらおう（心身の健康）              |                                                                                                                                       |                                 |                             |                                   |
|          |           | ごはん 牛乳 キムチなべ                       | ぶたにく 牛乳                                                 | にんにく にんじん はくさい                                                                                                                        | ごめ さとう                          | しょうゆ す                      | 648                               |
|          |           | だいこんのちゅうかあえ スイートポテト                | あいがもりボール ハム<br>あつあげ ちゅうみそ                               | はくさいキムチ もやし<br>だいこん チンゲンサイ                                                                                                            | ごま さとう<br>ごま あぶら<br>スイートポテト（個装） | スープストック                     | 22.1                              |
| 地場<br>産物 | 総社<br>市産  | 米・赤米・しょうが<br>きくらげ                  | 岡山<br>県産                                                | ※ アレルギー対応食品は、  で示します。<br>※ 天候等により献立を変更する場合があります。 |                                 | 今月の<br>栄養価                  | 629<br>kcal<br>たんぱく質<br>25.3<br>g |