

令和7年度

今月の給食の目標  
がっこうきゅうしよくのことを  
よくしろう

11月 よていこんだてひょう



とまりしょうがっこう

| ひにち/ようび           | ごはん                  | 牛乳 | おかず                                          | デザート         | きゅうしよくにはいっている たべものと はたらき                     |                                                               |                                               |
|-------------------|----------------------|----|----------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                   |                      |    |                                              |              | ち・にく・ほねになる                                   | からだのちょうしをととのえる                                                | ねつ・ちからになる                                     |
| 4/火               | むぎごはん                |    | しのだに<br>キャベツのおかかあえ<br>ぶたじる                   |              | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ<br>あぶらあげ かつおぶし<br>とりにく にぼし    | にんじん フロッキー しろねぎ<br>ごぼう キャベツ<br>たまねぎ はくさい                      | こめ むぎ<br>さとう<br>さといも                          |
| ☆ たんじょうきゅうしよく ☆   |                      |    | チキンカツ                                        |              | ぎゅうにゅう                                       | だいこん フロッキー たまねぎ                                               | こめ むぎ ごまあぶら                                   |
| 5/水               | むぎごはん                |    | だいこんサラダ<br>ブロッコリーのゆばスープ                      |              | とりにく<br>ゆば                                   | キャベツ きくらげ<br>コーン えのきだけ                                        | こむぎこ あぶら でんぶん<br>パンこ ドレッシング                   |
| 6/木               | むぎごはん                |    | いかチリソース<br>えいようきんぴら<br>しろねぎのみそしる             |              | ぎゅうにゅう あぶらあげ<br>いか にぼし<br>ぎゅうにく みそ           | とうがらし セロリ たまねぎ<br>ごぼう ピーマン しろねぎ<br>にんじん だいこん                  | こめ むぎ さとう<br>じゃがいも こむぎこ こんにゃく<br>でんぶん あぶら ごま  |
| 7/金               | しいたけの<br>たきこみ<br>ごはん |    | ぶたにくのごまやき<br>キャベツのじゃこいため<br>ふのすましじる          |              | ぎゅうにゅう たまご かつおぶし<br>とりにく ちりめんじゃこ<br>ぶたにく とうふ | しょうが ごぼう チンゲンサイ ほうれんそう<br>ほししいたけ しょうが たまねぎ<br>にんじん キャベツ えのきだけ | こめ やきふ<br>さとう あぶら<br>ごま                       |
| 10/月              | むぎごはん                |    | あげだしとうふ<br>ブロッコリーのあえもの<br>わかめのみそしる           |              | ぎゅうにゅう わかめ みそ<br>とうふ あぶらあげ<br>ロースハム にぼし      | ねぎ フロッキー なめこ<br>たまねぎ もやし<br>にんじん はくさい                         | こめ むぎ<br>でんぶん さとう<br>あぶら                      |
| 11/火              | むぎごはん                |    | ささみのフレークやき<br>こまつなのオイスターいため<br>さといものとうにゅうスープ |              | ぎゅうにゅう ウィンナー<br>ささみ とうにゅう<br>ちくわ             | こまつな にんにく コーン<br>たまねぎ はくさい グリンピース<br>しめじ にんじん                 | こめ むぎ あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ さといも<br>パンこ コーンフレーク   |
| 12/水              | むぎごはん                |    | かつおかツのタルタルソースかけ<br>はくさいのおかか煮<br>とりっこじる       |              | ぎゅうにゅう かつおぶし みそ<br>かつお とりにく<br>たまご にぼし       | たまねぎ にんじん しろねぎ<br>こまつな しめじ<br>はくさい えのきだけ                      | こめ むぎ さとう<br>こむぎこ あぶら さつまいも<br>パンこ ノンエッグマヨネーズ |
| 13/木              | むぎごはん                |    | ほうれんそうオムレツ<br>ビーンズサラダ<br>こんさいカレー             |              | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>たまご<br>だいず                    | ほうれんそう キャベツ にんじん<br>コーン れんこん にんにく<br>えだまめ たまねぎ なし             | こめ むぎ カレールウ<br>ドレッシング じゃがいも あぶら<br>ごま さつまいも   |
| ☆ なかよしはん きゅうしよく ☆ |                      |    | らっきょうハンバーグワインソース                             |              | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>たまご とうふ<br>ぎゅうにく              | らっきょう にんじん しろねぎ<br>しめじ かぶ ほししいたけ<br>キャベツ チンゲンサイ               | こめ むぎ じゃがいも<br>パンこ さつまいも<br>さとう ノンエッグマヨネーズ    |
| 14/金              | むぎごはん                |    | あきのみりりサラダ<br>かぶのスープ                          | 北条給食センターおすすめ |                                              |                                                               |                                               |

中部地区 学校給食 おすすめメニューについて・・・給食は、町によって献立がちがうことを知っていますか？今年度、鳥取県中部地区のそれぞれの町の人気メニューを、順番に給食に取り入れることにしました。2回目の11月14日は、北条町おすすめメニュー『らっきょうハンバーグワインソース』です。泊小学校では『砂の宝宝箱』という、らっきょうハンバーグに梨ソースをかけたメニューがあります。北条町では、特産の北条ワインを使ったソースを提供されています。給食を通して、地域の特色や食材に関心を持ってもらえればと思います。（次回は2月を予定しています。）

|                          |               |  |                                           |                                              |                                      |                                                                  |                                              |
|--------------------------|---------------|--|-------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 17/月                     | むぎごはん         |  | ぶたにくのねぎしおいため<br>きりほしだいこんのふくめに<br>かきたまみそしる |                                              | ぎゅうにゅう にぼし<br>ぶたにく みそ<br>たまご         | ねぎ たまねぎ はくさい<br>キャベツ きりほしだいこん えのきだけ<br>にんじん えだまめ しろねぎ            | こめ むぎ でんぶん<br>さとう ごま あぶら<br>こんにゃく ごまあぶら      |
| 18/火                     | むぎごはん         |  | はまちのレモンやき<br>さんしょくあえ<br>すきやき              | ふゆうがき                                        | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>はまち とうふ<br>ロースハム     | レモン にんじん エリンギ<br>ほうれんそう はくさい しろねぎ<br>だいずもやし ごぼう かき               | こめ むぎ<br>さとう やきふ<br>こんにゃく あぶら                |
| ☆ ゆりはま うまいDAY こんだて ☆     |               |  | アンサンブルエッグ                                 |                                              | ぎゅうにゅう とうふ<br>たまご チーズ<br>ベーコン ソーセージ  | コーン きゅうり にんじん たけのこ<br>フロッキー キャベツ えのきだけ だいこん<br>たまねぎ ほうれんそう しょうが  | こめ<br>スパゲッティ ごまあぶら<br>でんぶん ノンエッグマヨネーズ        |
| 19/水                     | ほしぞらまい<br>ごはん |  | スパゲッティサラダ<br>ほうれんそうのあんかけスープ               |                                              | ぎゅうにゅう ささみ<br>ぶたにく もずく<br>みそ とうふ     | にんじん にんにく キャベツ なめこ<br>たまねぎ しょうが グリーンリーフ チンゲンサイ<br>こまつな とうがらし レモン | こめ むぎ でんぶん<br>ながいも さとう あぶら<br>ごまあぶら ごま       |
| 20/木                     | むぎごはん         |  | ながいものピリからいため<br>グリーンリーのサラダ<br>きのこもずくスープ   |                                              | ぎゅうにゅう かまぼこ みそ<br>とりにく とうふ<br>たご にぼし | しょうが ごぼう<br>だいこん しろねぎ<br>にんじん                                    | こめ むぎ ごまあぶら<br>さとう さといも<br>ごま こんにゃく          |
| 21/金                     | むぎごはん         |  | わかどりにくのてりやき<br>たこのすのもの<br>けんちんじる          |                                              | ぎゅうにゅう とうにゅう<br>ぶり にぼし<br>あぶらあげ みそ   | しょうが にんじん たまねぎ<br>はくさい ゆず<br>かぶ しろねぎ                             | こめ むぎ<br>さとう しらたまもち<br>さつまいも                 |
| ☆ わしよくのひ こんだて ☆          |               |  | かんぶりのてりに                                  |                                              | ぎゅうにゅう                               | しょうが                                                             | こめ むぎ                                        |
| 25/火                     | むぎごはん         |  | かぶとはくさいのあます<br>さつまいものとうにゅうみそしる            |                                              | ぶりに                                  | はくさい                                                             | さとう                                          |
| ☆ 1.2.3ねんせいリクエスト こんだて ☆  |               |  | わかどりにくのからあげ                               |                                              | ぎゅうにゅう わかめ                           | あかパプリカ にんじん レタス                                                  | こめ さとう じゃがいも                                 |
| 26/水                     | カラフル<br>ピラフ   |  | なしいりポテトサラダ<br>レタスのコンソメスープ                 | 4.5.6ねんせいのリクエストは<br>1がつのよていです♪               | とりにく<br>ロースハム                        | コーン きゅうり かぶ<br>パセリ なし えのきだけ                                      | バター でんぶん あぶら<br>こむぎこ ノンエッグマヨネーズ              |
| ☆ いちばんさいしょの がっこうきゅうしよく ☆ |               |  | ますのしおやき                                   |                                              | ぎゅうにゅう にぼし                           | しそ キャベツ しいたけ                                                     | こめ むぎ                                        |
| 27/木                     | ゆかり<br>ごはん    |  | たくわんあえ<br>みそしる                            | おむすび<br>のり                                   | ます みそ<br>とうふ のり                      | たくわん にんじん ねぎ<br>もやし だいこん                                         | ごま                                           |
| ☆ とまりしょうすりつきねん こんだて ☆    |               |  | コロコロボークジンジャー                              | セレクト<br>デザート<br>Aやきプリン<br>タルト<br>Bみかん<br>ゼリー | ぎゅうにゅう こんぶ<br>ぶたにく かつおぶし<br>ロースハム    | しょうが キャベツ たまねぎ<br>きゅうり にんじん こまつな<br>トマト コーン                      | こめ むぎ カレールウ<br>さとう マカロニ タルト<br>あぶら じゃがいも ゼリー |
| 28/金                     | むぎごはん         |  | りっちゃんサラダ<br>キャベツのカレースープ                   |                                              |                                      |                                                                  |                                              |

\* 献立の太字の食べ物、鳥取県でとれた食べ物です。

(産地は変更することがあります。)

泊小学校給食週間