

2025年度

11月予定献立表



今月のめあて

感謝して食べよう



若桜町立学校給食センター

●11月9日まで「読書週間」です。この週間は、食に関する本と料理を紹介します。

どくしょしゅうかん

日	曜日	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質	カル シ ウ ム	塩 分	がっ こんだて 11月の 献立メッセージ 
							たんばく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質						
							魚・肉・たまご 豆・豆腐製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	あぶら 油・バター						
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
5	水	ごはん		焼き栗 コロッセ 	鶏だんごのみそ汁 ブロッコリーのエコきんぴら		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	えのきたけ しょうが ごぼう たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも くり さつまいも さとう	あぶら	631 (中学校)	20.1 (中学校)	327 (中学校)	2.0 (中学校)	●「11ぴきのねことあほうどり」馬場のぼる 11ぴきのねこがコロッセ屋さんをはじめて大繁盛！でもだんだん売れ残ったコロッセを食べるのにあきてきて、「おいしい鶏の丸焼きがたべたいねえ」と思います。そこへ旅の途中のあほうどりがやってきて…さあどうなるのでしょうか？
6	木	ドッグパン 		ドッグ ソーセージ 	かぼちゃスープ キャベツのサラダ	りんご	チキン ソーセージ とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン りんご	パン じゃがいも	ドレッシング	562	23.7	294	2.9	●「バムとクロのそらのたび」島田ゆか バムとクロは組み立て式の飛行機を作って、おじいちゃんの家まで空の旅に出かけます。「りんご山」や「かぼちゃ火山」を通りすぎ、お弁当にホットドッグを食べるなど、おいしいシーンがたくさん出てくるお話です。
7	金	ごはん		かれいの から揚げ 	なめこ汁 春雨のそぼろ炒め		かれい とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	たまねぎ だいこん なめこ	こめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	618	26.3	305	2.6	11月8日は「いい歯の日」です。歯の健康を保つためには、よくかんで食べること、カルシウムをしっかりとることなどが大切です。かれいのから揚げは、頭も骨もまるごと食べられるので、かみごたえがあり、カルシウムもたっぷりなおかずです。よくかんで食べて、食後のみがきもていねいにしましょう。
10	月	じゅうねん ごはん		さんまの しょうが煮	ざくざく みそかんぱら		さんま とりにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ あおな	だいこん ごぼう しょうが えだまめ しいたけ	こめ こんにゃく じゃがいも さとう でんぱん	あぶら じゅうねん (えごま)	667	23.6	325	2.5	日本全国イッテQ、今日は「福島県」の給食です。福島県では「えごま」の生産が盛んです。「じゅうねん」とはえごまのことで、えごまの種が10年もの長い間保存できることに由来しているそうです。「ざくざく」はいろいろな野菜をざくざく切って煮ることから名づけられた、福島県の郷土料理です。
11	火	ごはん		厚揚げ マーボー	わかめスープ もやしのナムル		ぶたにく あつあげ チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが しめじ もやし キャベツ	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	569	22.6	376	2.4	厚揚げは、豆腐を厚めに切って水切りし、油で揚げたもので、大豆からできる食べ物です。日本では、大豆をそのまま食べるだけでなく、いろいろな大豆製品に加工して食べてきました。みそ、しょうゆ、豆腐、納豆、油揚げなど、おいしくて栄養も豊富で、日本人の食生活に欠かせないものになっています。毎日の食事の中から探してみてくださいね。
12	水	ごはん		とりにく 鶏肉の 香味焼き	豆腐のみそ汁 大根のべっこう煮		とりにく とうふ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん さやいんげん	しょうが はくさい しょうが だいこん	こめ さとう パンこ	あぶら	571	29.2	309	2.3	ご飯とみそ汁は、日本の伝統的な食事として食べられてきました。みそ汁は、中に入れる材料の組み合わせを工夫することで、ご飯だけでは足りないたんばく質やビタミンなどの栄養素を補うことができます。また、具たくさんにすることでおいしさが増し、みそを使う量が減って塩分をひかえめにできます。
13	木	ごはん		ハンバーグ きのこソース	コンソメスープ ビーンズサラダ		ぶたにく たまねぎ とりにく だいず ベーコン チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しめじ エリンギ たまねぎ にんにく しょうが コーン	こめ パンこ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	607	25.1	287	2.3	豆にはいろいろな種類があり、味も形も様々です。どの豆にも多く含まれている成分が「食物繊維」で、おなかの調子をよくしたり、生活習慣病を予防したりする働きがあります。今日はサラダで大豆をたっぷり食べましょう。
14	金	ごはん		ぶりキャベツ カツ	紅白はんぺんのすまし汁 里芋の煮物		ぶり はんぺん とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えのきたけ はくさい たまねぎ キャベツ	こめ パンこ こむぎこ さといも さとう	あぶら	606	25.3	273	2.0	11月15日は「七五三」です。「七五三」は、子どもの成長を祝う行事です。今日は、お祝いごとのときに使われる組み合わせの赤と白のはんぺんを入れたすまし汁です。これからいろいろな食べ物をバランスよく食べて、元気に大きく成長してくださいね。
17	月	ごはん		さばの みそこうじ 焼き	かきたま汁 五目きんぴら		さば かまぼこ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう さやいんげん	しょうが はくさい ごぼう	こめ さとう かたくりこ こんにゃく	ごまあぶら	605	28.8	301	2.2	さばの脂の中に含まれている成分は、血液の流れをよくしたり、脳の働きを高めたりしてくれます。さばには特有のにおいがありますが、しょうがなどの薬味やみそを使うと食べやすくなります。今日は藤原みそこうじ店のみそと塩こうじを使って味付けして焼きました。
													714	33.4	316	2.7	

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。



かみかみ献立



太字は若桜町の産物です。

2025年度

11月予定献立表



若桜町立学校給食センター

日	曜日	主 食	牛乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー	たんばく質	カルシウム	塩分	11月の 献立メッセージ	
							たんばく質	無機質	ビタミン	無機質	炭水化物	脂質						
							魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこ		米・パン・めん いも・さとう	油・バター						
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	mg	g		
18	火	チキン ライス		オムライス エッグ	ABCスープ フルーツポンチ		とりにく たまご	ぎゅうにゅう	ビーマン にんじん	たまねぎ にんにく コーン キャベツ りんご パイン みかん	こめ じゃがいも マカロニ ゼリー かたくりこ	あぶら	(小学校) 608	(小学校) 21.7	(小学校) 268	(小学校) 2.0	フルーツポンチには旬のくだもの、八頭町八東産のりんごを入れています。りんごには、おなかの調子を整え、生活習慣病も予防する「食物せんい」や、カリウム、ビタミンなどの栄養素が含まれています。皮と果肉の間に栄養素が多く含まれるので、よく洗って皮ごと食べるのがおすすめの食べ方です。	
													(中学校) 704	(中学校) 24.1	(中学校) 290	(中学校) 2.3		
19	水	ごはん ご飯		スパイシー チキンの 梨ソースがけ	きこのみそ汁 大根サラダ		とりにく あぶらあげ まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えのきたけ しめじ しいたけ しろうねぎ だいこん ぎゅうり にんにく なし	こめ はちみつ	ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	600	24.0	305	2.0	今日は、夏に募集した「我が家の自慢料理コンクール」で大賞に輝いた「スパイシーチキンの梨ソースがけ」です。梨、鶏肉、にんにくなど地元食材がたくさん使用されていて、辛さと甘さのバランスとにんにくやカレーの風味で食欲をそそる一品です。食育だより「すくうるランチ」にレシピをのせているので、ぜひご家庭でも作ってみてください。	
													709	27.5	320	2.4		
20	木	ごはん ご飯		BIG から揚げ	野菜スープ りっちゃんサラダ	みかん ゼリー	とりにく ベーコン チキンハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんが	にんじん チンゲンサイ トマト	しょうが にんにく たまねぎ しめじ ぎゅうり キャベツ コーン みかん	こめ かたくりこ さとう ゼリー	あぶら	669	23.6	376	2.4	今日は5年生のおすすめ献立です。テーマは「栄養満点」！よくばり満点、元氣いっぱい「給食」です。「悩み」に悩んで、よくばって考えた、栄養満点(?)の給食なので、残さず食べてください!!	
													771	27.0	406	2.8		
21	金	ごはん ご飯		たら の 白ねぎだれ かけ	もみじ麩のすまし汁 卵の花炒り煮		たら なまこ かまぼこ おから ちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しろうねぎ はくさい ほししいたけ ごぼう えだまめ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう こんにゃく	ごまあぶら あぶら	583	28.4	320	2.3	11月24日は「和食の日」です。「和食」の特徴として、ご飯などの主食を中心に汁物とおかずを組み合わせること、「だし」を使うこと、季節感を表現することなどがあります。今日の給食でも和食を意識しています。食事を楽しみ、旬の食材を味わい、栄養バランスも考えられた日本の大切な食文化を、未来に伝えていきましょう。	
													624	31.9	337	2.8		
25	火	ごはん ご飯		つくしんぼ ウインナー	秋の美りジビエカレー えごま油ドレッシングサラダ	なつ 夏いちご ゼリー	ウインナー しかにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ ぎゅうり レモン いちご	こめ さといも さとう ジャム	あぶら えごま えごまあぶら	707	25.2	272	2.6	今日はイチオシ若桜メシです！つくしんぼウインナーに、わかさ29工場の鹿肉がゴロゴロ入ったジビエカレー、えごま油でドレッシングを作ったサラダ、若桜観光の夏いちごジャムを使って作った夏いちごゼリーと、今度も若桜のイチオシ食材がたっぷり味わえる献立です。食べながら地域のいろいろな食材について知ってくださいね。	
													797	22.3	280	3.1		
26	水	ごはん ご飯		さつまいもと 鶏肉の 揚げがらめ	もずくスープ ひじきと根菜のサラダ		とりにく かまぼこ チキンハム	ぎゅうにゅう もずく ひじき	にんじん	えだまめ たまねぎ えのきたけ れんこん だいこん ぎゅうり	こめ さつまいも かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	624	20.1	291	2.3	今日のサラダに入っている大根、にんじん、れんこんは、土の中にできる根や茎の部分を食べる野菜で「根菜」とよばれます。「根菜」は秋から冬の寒い時期に収穫されるものが多く、体をあたためる働きがあります。かみこたえのあるものも多いので、今日のサラダもよくかんで食べましょう。	
													730	23.0	304	2.7		
27	木	ごはん ご飯		はまの カレー焼き	長いものすまし汁 キャベツのみそ炒め		はまの たまご とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ しろうねぎ	こめ ながいも さとう かたくりこ	ごまあぶら	580	29.3	303	2.2	長いものは鳥取県の特産物のひとつです。鳥取県 中部の砂丘地帯で栽培されており、歯ざわりがよく、まっすぐ長いのが特徴です。きざんで生で食べるとシャキシャキ、すりおろすとトロトロ、加熱するとホクホクとした食感の違いが楽しめます。今日はお汁に入れた長いもの食感や味を味わってみてくださいね。	
													688	34.5	319	2.5		
28	金	むぎ 麦ごはん		しゅうまい	八宝菜 パンサンスー		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが はくさい しろうねぎ キャベツ もやし きくらげ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら	572	19.5	399	2.2	はつぼうさい「はい」は、寒くなると甘みが増しておいしくなります。よく煮込むとやわらかくなり、かさが減ってたっぷり食べられ、うまみ成分もアップします。また、サラダや漬物など生で食べる料理にもおすすめです。これからの季節の料理に大活躍する冬野菜です。給食でも冬によく使うので、おいしく食べてくださいね。	
													691	23.1	473	2.7		

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。



かみかみ献立



太字は若桜町の産物です。