

令和7年

11月分献立表

名高市学校給食センター

黄色の仲間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤色の仲間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑色の仲間	体の調子を整える
3 (月) ぶんか 文化の日  11月平均栄養価 たん白質②24.7g ②28.3g 脂 肪②19.3g ②21.1g ナトリウム②2.7g ②32g (塩分②3g) 	4 (火) 小567kcal 中680kcal ★ごはん ★牛 乳 ★みそ汁(高野豆腐・しめじ) ★じゃがいもほろろ ★鶏ごま照り焼き 黄:ごはん じゃがいも 油 さとう 赤:牛乳 高野豆腐 みそ ぶり肉 緑:小松菜 しめじ にんじん 玉ねぎ コーン 枝豆	5 (水) 小607kcal 中708kcal ★豚丼 ★牛 乳 ★ごまドレッシングあえ 黄:ごはん 油 さとう でん粉 ごま 赤:牛乳 ぶり肉 緑:にんじん 玉ねぎ こんにゃく 長ねぎ 白菜 きゅうり	6 (木) 小569kcal 中727kcal ★コッペパン ★牛 乳 ★コーンポタージュ ★キャベツとツナのサラダ ★焼き唐揚げ小2こ・中3こ 黄:コッペパン 油 さとう 小麦粉 赤:牛乳 ツナ、とり肉 緑:コーン 玉ねぎ にんじん パセリ、キャベツ	7 (金) 小568kcal 中670kcal ★五目ごはん ★牛 乳 ★みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) ★野菜の炒め物 ★もち米コロッケ 黄:ごはん 油 さとう もち米 パセリ 赤:牛乳、とり肉 油揚げ、みそ ぶり肉 緑:ごま 玉ねぎ、椎茸 玉ねぎ もやし、キャベツ いんげん にんじん こんにゃく	
10 (月) 小577kcal 中686kcal ★ごはん ★牛 乳 ★みそ汁(じゃがいも・かぼちゃ団子) ★豚肉のオイスター炒め ★焼きぎょうざ(1人2こ) 黄:ごはん じゃがいも、でん粉 油 さとう ごま油、小麦粉 赤:牛乳、みそ、ぶり肉、とり肉 緑:もやし、かぼちゃ、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、キャベツ、くら	11 (火) 小617kcal 中726kcal ★ごはん ★牛 乳 ★おでん ★さばのみそ煮 ★柿 黄:ごはん 赤:牛乳、かんも、さつま揚げ、とり肉、さば、みそ 緑:大根、にんじん、こんにゃく、柿	12 (水) 小621kcal 中725kcal ★親子丼 ★牛 乳 ★塩昆布和え 黄:ごはん さとう 油 ごま油 赤:牛乳、とり肉、卵、はんぺん、昆布 緑:にんじん、玉ねぎ、椎茸、ごま油、キャベツ	13 (木) 小524kcal 中614kcal ★汁なし担々麺 ★牛 乳 ★豆腐とチンゲン菜のスープ 黄:ラーメン、ごま油、さとう、ごま、でん粉 赤:牛乳、ぶり肉、豆腐 緑:にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、もやし、チンゲン菜、コーン	14 (金) 小700kcal 中712kcal ★大好きパン ★牛 乳 ★ポトフ ★チーズハンバーグ 黄:大好きパン、じゃがいも 赤:牛乳、ウインナー、とり肉、チーズ 緑:にんじん、玉ねぎ、キャベツ	
17 (月) 小530kcal 中632kcal ★ごはん ★牛 乳 ★みそ汁(じゃがいも・小松菜) ★さつま揚げの炒め物 ★根菜肉団子(1人2こ) 黄:ごはん じゃがいも 油 さとう 赤:牛乳、みそ、さつま揚げ、とり肉 緑:小松菜、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ごま油、れんこん	18 (火) 小534kcal 中684kcal ★ごはん ★牛 乳 ★みそワタンスープ ★野菜のナムル ★カツオカツ 黄:ごはん ワタんご ごま油 ごま、パセリ 油 赤:牛乳、ぶり肉、みそ、カツオ 緑:にんじん、玉ねぎ、白菜、もやし、きゅうり	19 (水) 小701kcal 中821kcal ★ポークカレー ★牛 乳 ★サウザンドレッシング サラダ 黄:ごはん じゃがいも 油 赤:牛乳、ぶり肉 緑:にんじん、玉ねぎ、キャベツ、コーン	20 (木) 小549kcal 中656kcal ★ごはん ★牛 乳 ★みそ汁(大根・たまご茸) ★すき焼き風煮 ★厚焼き玉子 黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳、みそ、ぶり肉、豆腐、卵 緑:大根、たまご茸、長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、白菜	21 (金) 小533kcal 中637kcal ★ごはん ★牛 乳 ★すまし汁(豆腐・わかめ) ★きんぴらごぼう ★鮭のみそマヨ焼き 黄:ごはん 油 さとう マヨネーズ 赤:牛乳、豆腐、わかめ、ぶり肉、鮭、みそ 緑:椎茸、長ねぎ、ごぼう、にんじん、いんげん	
24 (月) さんろうかんしゅ ひ 勤労感謝の日  ☆マークは新メニューです。お楽しみに♪ 	25 (火) 小669kcal 中782kcal ★ごはん ★牛 乳 ★卵 スープ ★高野豆腐の煮物 ★春巻き 黄:ごはん 油 さとう 春雨、小麦粉 赤:牛乳、卵、ぶり肉、高野豆腐 緑:長ねぎ、にんじん、玉ねぎ、枝豆	26 (水) 小618kcal 中720kcal ★ブルコギ丼 ★牛 乳 ★白菜と肉団子のスープ 黄:ごはん 油 さとう 赤:牛乳、ぶり肉、みそ、とり肉 緑:玉ねぎ、ピーマン、もやし、にんじん、白菜	27 (木) 小616kcal 中762kcal ★ごはん ★牛 乳 ★豚汁 ★ひじきのごまマヨあえ ★いわしのみぞれ煮 黄:ごはん じゃがいも、でん粉、さとう、マヨネーズ、ごま 赤:牛乳、ぶり肉、豆腐、みそ、とり肉、ひじき、いわし 緑:にんじん、玉ねぎ、長ねぎ、ごま油、こんにゃく、キャベツ、大根	28 (金) 小683kcal 中804kcal ★カレーうどん ★牛 乳 ★ごはん 黄:うどん、ごはん 赤:牛乳、ぶり肉、さつま揚げ 緑:椎茸、玉ねぎ、にんじん	



～ 柿にはビタミンCがたっぷり!!! ～

やまがだけんつるか しんじしち りいき とくさんひん しやうないがき にち きやうしよく

山形県鶴岡市藤島地域の特産品である庄内柿を11日の給食で

ていきやう かき ほうふ えいようか たか ふく

提供します! 柿はビタミンCが豊富で栄養価が高く、カロテンもたくさん含

まれているので、ウイルスや細菌と闘う力を高めてくれます。柿を食べて、

かせ ふうや いんぷるえんざに 負け ない 力 を つけ まし ょう!





11月 名産食材



～ 柿にはビタミンCがたっぷり!!! ～

やまがたけんつるおか しんじしま ちいき とくさんひん しょうないがき にち きゅうしよく
 山形県鶴岡市藤島地域の特産品である庄内柿を11日の給食で
 ていきよう かき ほうふん えいようか たか
 提供します! 柿はビタミンCが豊富で栄養価が高く、カロテンもたくさん含
 まれているので、ウイルスや細菌と闘う力を高めてくれます。柿を食べて、
 かぜ 風邪やインフルエンザに負けない力をつけましょう!

11月 名高産食材



※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。