

# 11月 きゅうしょくこんだてひょう

令和7年度 あさぎ町教育委員会

あさぎ町学校給食センター

| ひ  | よう | しゅしょく                        | きゅうしょく<br>にゅう                                                                       | おかず                                 | おもなざいりょう                                               |                                                               |                                                              | えいよりょう                         |              |                                                                                                                         | ひとくちメモ |
|----|----|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|    |    |                              |                                                                                     |                                     | あか<br>ちやにくやほねになる                                       | きいろ<br>ねつやちからになる                                              | みどり<br>からだのちようしをとのえる                                         | エネルギー<br>(kcal)                | たんぱく<br>質(g) | しぼう<br>質(g)                                                                                                             |        |
| 4  | 火  | むぎごはん                        |    | しのだに<br>かきたまみそしる<br>ごまじゃこサラダ        | ぎゅうにゅう とうふ たまご<br>わかめ みそ ちりめん<br>あげ ぶたにく とりにく          | こめ むぎ さとう でんぶ<br>こむぎこ ごまあぶら ごま                                | にんじん たまねぎ<br>ほうれんそう きゅうり<br>キャベツ                             | 639 23.6 21.5<br>745 26.8 23.1 | 7日           | 小学校のみの給食ということで、米粉の蒸しケーキを手作りします。いつものパンに比べて小さいので、クリームスパゲティの量をいつもより増やしています。                                                |        |
| 5  | 水  | ごもくごはん                       |    | すましじる<br>ごまネーズあえ<br>だいがくいも          | ぎゅうにゅう とりにく あげ<br>とうふ わかめ ちくわ                          | こめ むぎ あぶら さとう ごま<br>マヨネーズ さつまいも<br>みずあめ                       | にんじん ごぼう しいたけ ねぎ<br>えのきたけ きゅうり キャベツ                          | 617 19.7 20.8<br>745 23.3 24.2 | 20.8         |                                                                                                                         |        |
| 6  | 木  | むぎごはん                        |    | やしししゃも<br>うまに<br>ごまずあえ              | ぎゅうにゅう しししゃも<br>とりにく あつあげ                              | こめ むぎ じゃがいも さとう<br>こんにやく あぶら ごま                               | たまねぎ にんじん たけのこ<br>ごぼう いんげん もやし<br>きゅうり                       | 672 29.1 17.8<br>817 34.1 20.9 | 17.8<br>20.9 |                                                                                                                         |        |
| 7  | 金  | こめこのむしケーキ                    |    | クリームスパゲティ<br>にくだんごのトマトに             | ベーコン チーズ ぎゅうにゅう<br>とりにく たまご あずき                        | バター スパゲティ さとう<br>オリーブゆ パンこ こめこ<br>あぶら                         | たまねぎ にんじん しめじ<br>ほうれんそう キャベツ トマト                             | 660 21.9 30.4<br>— — —         | 30.4         |                                                                                                                         |        |
| 10 | 月  | からいもごはん                      |    | しろみざかなフライ<br>ぶたじる<br>ゆかりあえ          | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ<br>ホキ みそ                               | こめ さつまいも あぶら さとう<br>パンこ こむぎこ でんぶ<br>さといも こんにやく                | しいたけ だいこん にんじん<br>ごぼう ねぎ しょうが きゅうり<br>もやし ゆかり                | 582 21.9 15.6<br>— — —         | 15.6         |                                                                                                                         |        |
| 11 | 火  | むぎごはん                        |    | にくみそ<br>いちようばじる<br>ねりごまあえ           | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく<br>ぶたレバー こうやどうふ<br>だいいず みそ ハム         | こめ むぎ さとう あぶら ごま<br>さといも じゃがいも                                | たまねぎ たけのこ きくらげ<br>しいたけ にんじん なら ごぼう<br>えだまめ だいこん きゅうり         | 667 27.4 20.6<br>815 33.0 24.4 | 20.6<br>24.4 |                                      |        |
| 12 | 水  | むぎごはん                        |    | いわしのうめに<br>いりどうふ<br>すのもの            | ぎゅうにゅう いわし うめ<br>ぶたにく とうふ たまご わかめ                      | こめ むぎ さとう ごまあぶら<br>はるさめ ごま                                    | しょうが たけのこ にんじん<br>きくらげ たまねぎ こまつな<br>きゅうり                     | 678 31.7 21.7<br>835 39.2 25.8 | 21.7<br>25.8 |                                                                                                                         |        |
| 13 | 木  | チキンカレー                       |   | ブロッコリーサラダ<br>こくとうナッツ                | とりにく チーズ スキムミルク<br>ぎゅうにゅう だいいず                         | こめ むぎ じゃがいも さとう<br>ごまあぶら くらざとう                                | たまねぎ にんじん グリンピース<br>ブロッコリー ビーマン                              | 683 26.0 18.1<br>832 32.2 21.1 | 18.1<br>21.1 | 毎年、勤労感謝の日の11月23日に宮中や神社で行われる「新嘗祭」。その年に収穫した新穀を神にお供えし、収穫の恵みに感謝するお祭りです。給食では、麦を使わず、新米だけを炊いた新米ごはんにします。私達も食事ができることに感謝していただきます。 |        |
| 14 | 金  | セルフサンド<br>(メンチカツ<br>オーロラサラダ) |  | コンソメスーブ                             | ぎゅうにゅう とりにく<br>ぶたにく ベーコン ハム                            | パン パンこ あぶら<br>じゃがいも マヨネーズ                                     | コーン えだまめ キャベツ<br>きゅうり にんじん<br>たまねぎ パセリ                       | 597 20.4 24.4<br>775 25.4 31.0 | 24.4<br>31.0 |                                                                                                                         |        |
| 17 | 月  | むぎごはん                        |  | さかなのみそマヨネーズやき<br>だんごじる<br>ごまあえ      | ぎゅうにゅう ホキ みそ あげ<br>ヨーグルト スキムミルク<br>とりにく                | こめ むぎ マヨネーズ<br>でんぶ こむぎこ しらたまこ<br>ごま さとう                       | たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ<br>にんじん しいたけ もやし<br>きゅうり                    | 634 27.2 15.6<br>756 32.0 17.6 | 15.6<br>17.6 |                                    |        |
| 18 | 火  | おやこどん                        |  | みそしる<br>みかん                         | ぎゅうにゅう とうふ あげ<br>わかめ みそ とりにく たまご                       | こめ むぎ さとう でんぶ<br>えのきたけ にんじん たまねぎ<br>だいこんば たけのこ ねぎ<br>しいたけ みかん | 631 25.3 18.2<br>758 30.2 21.3                               | 18.2<br>21.3                   |              |                                                                                                                         |        |
| 19 | 水  | チキンライス                       |  | きびなごごまフライ<br>わかめスー<br>さつまいもサラダ      | ぎゅうにゅう とりにく わかめ<br>とうふ きびなご<br>ハム だいいず ヨーグルト           | こめ むぎ バター ごま<br>パンこ あぶら<br>さつまいも マヨネーズ                        | たまねぎ にんじん コーン<br>グリンピース えのきたけ<br>えだまめ                        | 610 24.3 18.8<br>756 30.6 23.3 | 18.8<br>23.3 |                                    |        |
| 20 | 木  | むぎごはん                        |  | カレーうどん<br>あつきたまご<br>みそマヨネーズあえ       | ぎゅうにゅう ぶたにく あげ<br>たまご みそ                               | こめ むぎ うどん ごま さとう<br>マヨネーズ                                     | たまねぎ にんじん しめじ ねぎ<br>キャベツ こまつな コーン                            | 650 22.1 19.8<br>769 25.3 21.9 | 19.8<br>21.9 |                                                                                                                         |        |
| 21 | 金  | あげパン                         |  | あさぎりとうふハンバーグ<br>やさいスープ<br>ビーンズサラダ   | ぎゅうにゅう ベーコン だいいず<br>ひよこまめ チーズ ハム<br>ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご | パン あぶら きなこ さとう<br>バター パンこ マヨネーズ                               | たまねぎ にんじん ほうれんそう<br>キャベツ きゅうり                                | 702 31.4 32.1<br>888 38.8 39.2 | 32.1<br>39.2 |                                    |        |
| 25 | 火  | しんまいごはん                      |  | あじのしおやき<br>みそけんちんじる<br>うのはなサラダ      | ぎゅうにゅう あじ とうふ あげ<br>みそ ちくわ おから                         | こめ さといも こんにやく<br>ごまあぶら あぶら さとう<br>マヨネーズ                       | だいこん にんじん ごぼう ねぎ<br>しいたけ コーン きゅうり<br>キャベツ                    | 628 26.4 19.9<br>763 31.0 23.4 | 19.9<br>23.4 |                                                                                                                         |        |
| 26 | 水  | むぎごはん                        |  | あつあげのみそがらめ<br>にくだんごじる<br>ひじきサラダ     | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ<br>みそ ひじき ちくわ<br>とりにく ぶたにく            | こめ むぎ さとう でんぶ<br>ごま はるさめ パンこ<br>マヨネーズ                         | しょうが なら にんじん<br>たまねぎ きくらげ チンゲンサイ<br>キャベツ きゅうり                | 641 22.8 22.2<br>800 28.9 27.6 | 22.2<br>27.6 | 11月のあさぎ町産食材<br>米・卵(4・7・12・18日)<br>ねぎ・さつまいも・きゅうり                                                                         |        |
| 27 | 木  | むぎごはん                        |  | あげぎょうざ<br>マーボーどうふ<br>ナムル            | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ<br>ぶたレバー こうやどうふ<br>とりにく みそ             | こめ むぎ あぶら ごまあぶら<br>でんぶ こむぎこ さとう                               | キャベツ ねぎ にんにく たまねぎ<br>にんじん しいたけ たけのこ きくらげ<br>なら もやし しょうが きゅうり | 663 24.1 21.9<br>881 30.8 31.0 | 21.9<br>31.0 |                                                                                                                         |        |
| 28 | 金  | しよくパン<br>(マーシャルビーンズ)         |  | バジルチキン<br>クリームポタージュ<br>りんごとキャベツのサラダ | ぎゅうにゅう だいいず<br>とりにく チーズ スキムミルク                         | パン あぶら さとう<br>オリーブゆ じゃがいも<br>はちみつ                             | たまねぎ にんじん グリンピース<br>マッシュルーム りんご<br>キャベツ コーン レモン              | 690 29.4 27.5<br>892 37.6 35.5 | 27.5<br>35.5 | 11月の旬の食材<br>こめ 米・なす・れんこん・きのこ<br>さつまいも・里芋・りんご<br>みかん・さんま・鮭                                                               |        |

\*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。