



# 2025年 11月分献立予定表



上板町学校給食センターホームページ



上板町インスタグラム

こんだてめい		ざいりょうめい						栄養価 (小学校3・4年生)		
日	曜日	あか	おもに体をつくるものになる	みどり	おもに体の調子を整えるものになる	きいろ	おもにエネルギーのものになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
4	火	あきのみりごはん 牛乳 おでんふうにももの トロネバかいそうサラダ こくとうビーンズ(中)	魚・肉・たまご・豆・豆製品など とり肉 油あげ とり肉 あつあげ ちくわ うずらたまご	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど 牛乳 かいそうミックス わかめ	色のこい野菜 にんじん	その他の野菜・果物・きのこ しめじ えのきたけ しいたけ えだまめ しょうが だいこん こんにゃく きゅうり コーン	こく類・いも類・さとう・菓子 米 むぎ さとう さとう	種実類・油類 こくとうビーンズ	605	31.6
5	水	コッペパン 牛乳 ポテトとお米のささみカツ グリーンサラダ こんさいスープ ミニフィッシュ	ポテトとお米のささみカツ ふた肉	牛乳 こさかな	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん れんこん	パン 油 コーンクリームドレッシング	650	29.9	
6	木	コッペパン 牛乳 ラ・フランスジャム いわしのトマトに マカロニサラダ はくさいとどうふのスープ	いわしのトマトに ツナ どうふ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ はくさい ほししいたけ	パン ラ・フランスジャム マカロニ ノンエッグマヨネーズ	649	26.2	
7	金	ハヤシライス 牛乳 かきじいのフルーツミックス	ふた肉 しろいんげんまめ	だっしふん乳 牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ かき みかん パイン もも	米 ゼリー	654	21.2	
10	月	ごはん 牛乳 あじフライ(パックソース) れんこんとえだまめのしゃきしゃきあえ よしのじる	あじフライ とり肉 油あげ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり れんこん えだまめ だいこん こんにゃく	米 油 さとう さといも でんぷん	648	25.4	
11	火	ごはん 牛乳 ごもくあつやきたまご しそひじきあえ ふた肉とごぼうのいために	たまごやき ふた肉	牛乳 ひじき くきわかめ	にんじん いんげん	きゅうり キャベツ ごぼう こんにゃく	米 ごま	629	25.9	
12	水	コッペパン 牛乳 ハンバーグのきのこソース ブロッコリーのかんきつあえ ポテトスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	しめじ しいたけ えのきたけ たまねぎ	パン さとう じゃがいも かんきつドレッシング	624	26.2	
13	木	こがたコッペパン 牛乳 カレーうどん ごぼうサラダ いもチップ	ふた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ ごぼう きゅうり	パン うどん さとう ごまドレッシング さつまいもチップ	639	22.3	
14	金	なるとわかめごはん 牛乳 ふた肉とこんにゃくのみそに しらす入りごまあえ みかんゼリー	ふた肉 ちくわ みそ	わかめ 牛乳 しらすぼし	にんじん いんげん チンゲンサイ にんじん	しょうが こんにゃく たけのこ だいこん キャベツ	米 さとう さとう みかんゼリー	630	22.7	
17	月	ごはん 牛乳 はもフライ すだちずあえ ふたじる	はもフライ わかめ しらすぼし ふた肉 みそ	牛乳 わかめ しらすぼし	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ すだちかじゅう だいこん ごぼう こんにゃく	さとう 油 さつまいも	614	25.1	
18	火	ごはん 牛乳 すきやき ブロッコリーのおかかあえ あじつけのり	牛肉 とうふ かつおぶし	牛乳 のり	ブロッコリー	しろねぎ はくさい だいこん こんにゃく えのきたけ キャベツ	米 さとう ぶ さとう	607	25.8	
19	水	なるときんときパン 牛乳 とり肉のハーブやき わかめサラダ きのこのコンソメスープ ヨーグルト(中)	とり肉 ベーコン とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ しめじ しいたけ	パン さつまいも	601	26.7	
20	木	コッペパン 牛乳 ふた肉のケチャップに かぶらのサラダ ヨーグルト(幼・小)	ふた肉 とり肉	牛乳 ヨーグルト	トマト にんじん パセリ かぶのは	たまねぎ しめじ かぶ	パン じゃがいも さとう ごまドレッシング	680	28.9	
21	金	ごはん 牛乳 ハムステーキ すだちかおるキャロットラペ やさしいスープ	ハム ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ にんじん チンゲンサイ	すだちかじゅう たまねぎ もやし えのきたけ	米 さとう	596	22.1	
25	火	たきこみごはん 牛乳 タラのやさいあんかけ うまに	とり肉 油あげ たら とり肉 がんもどき	牛乳	にんじん にんじん いんげん	れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく ほししいたけ えだまめ たまねぎ しょうが たまねぎ たけのこ こんにゃく	米 むぎ さとう でんぷん さとう じゃがいも さとう	688	25	
26	水	チーズパン 牛乳 肉だんご(幼・小:1 中:2) ちゅうかサラダ だいこんスープ	肉だんご いか ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん しめじ	パン ナムルドレッシング	621	27	
27	木	こがたコッペパン 牛乳 スープスパゲティ コーンサラダ チキンナゲット(幼・小:2 中:3)	ベーコン とり肉 チキンナゲット	牛乳 牛乳 だっしふん乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ ポタージュ ゆずかつおドレッシング	641	29.4	
28	金	ごはん 牛乳 とり肉のねぎソースあえ うまのおキャベツ まめまめみそしる	とり肉 とうふ 油あげ みそ とう乳	牛乳	ねぎ にんじん にんじん こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	米 でんぷん さとう 油 しおドレッシング	660	29.7	

※21日(金)は、小・中の学校給食の実施はありません。幼稚園のみ提供します。

## 美りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

日に日に秋が深まって来たことを感じます。日本人にとって重要な作物であるお米をはじめ、大豆やそば、里芋など様々な作物が収穫時期を迎えています。上板町の学校給食でも、お米は9月から新米になり、変わらず上板町産のアキサカリを使っていきます。たくさんの人に支えられていることを忘れず、日々の食事を大切にいたしましょう。



## お米と日本人の食 主食としての3飯のよさ

お米は日本人にとっての主食です。しかし、ひとり当たりの年間消費量は、1962年度の118.3kgをピークに2022年度は50.9kgまで減少しています。さらに昨年からの米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。主食となる食べ物に多く含まれる炭水化物(糖質)は、体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちの成長に欠かせません。主食としてのご飯には、次のような良さがあります。

- どんな料理にも合う!
- 腹持ちがよい!
- 塩分はゼロ!
- 量の調整がしやすい!

## 今日の地産地消

☆県産食材  
牛乳・わかめ・すだちかじゅう・れんこん・たけのこ・さつまいも・牛肉・とり肉・はもフライ

☆上板町産  
米・チンゲンサイ・しいたけ・ふた肉・かぶ・ブロッコリー・かき

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。※アレルギーの原因となる物質(牛乳・卵・小麦など)を使用しています。学校給食に関するご意見、お問い合わせは…上板町学校給食センター TEL (088) 694-2279 FAX (088) 694-2292