

令和7年度 11月 学校給食予定献立表

琴浦町立学校給食センター

※はしは、毎日持ってきましょう。

| 日曜 | 料理名 | | | 食べ物のはたらき・6つの基礎食品群 | | | | | | 献立からのメッセージ | |
|----|-----|-----------|--------|---|--|---------------------|---------------------------------------|---|--|----------------------|--|
| | 主食 | 牛乳 | 副食デザート | 主に体を作るもとなる食品(赤) | | 主に体の調子を整えるもとなる食品(緑) | | 主にエネルギーのもとなる食品(黄) | | | |
| | | | | 第1群 | 第2群 | 第3群 | 第4群 | 第5群 | 第6群 | | |
| 4 | 火 | ごはん | ○ | こめこぎようざ おかかあえ あっさりマーボーとうふ | ふた肉 かつおぶし とり肉 とうふ みそ | 牛乳 | にら にんじん こまつな | きゃべつ しょうが もやし にんにく たまねぎ だけのこ しいたけ はくさい | 米 さとう こめ でんぷん | ごま油 | 【今日から新米です】米の価格の高騰が続いていますね。主食である米の大切さについて改めて考え、生産者の方へ感謝をしながらいただきます。 |
| 5 | 水 | 米粉パン | ○ | チキンのほちみつやき フロッコリーとあちくわのサラダ 琴浦グランサーモンのシチュー 白バラコーヒージュークリーム | とり肉 あごちくわ グランサーモン | 牛乳 | フロッコリー にんじん ほうれんそう | しょうが たまねぎ とうもろこし しめじ | パン さとう じゃがいも じゃがいも シュークリーム | マヨネーズ | ★第2回 琴浦Myスター☆給食★ 子ども達が琴浦町に誇りと愛着をもち、郷土を大切にすることを育むことを目標とした、地産物満載の特別献立です！ |
| 6 | 木 | ごはん | ○ | いわしの梅煮 ごまあえ 手作り鶏だんごのみそ汁 | いわし とり肉 とうふ みそ | 牛乳 | こまつな にんじん 青ねぎ | うめ きゃべつ しょうが だいこん えのきたけ | 米 さとう でんぷん | ごま | 鶏ミンチと豆腐を使って鶏だんごを手作りします。豆腐を入れることでふわふわな鶏だんごになります。動物性、植物性のたんぱく質、どちらもとれますね。 |
| 7 | 金 | ごはん | ○ | やさしいクロック 大豆サラダ チキンカレー | 大豆 ハム とり肉 | 牛乳 | にんじん かぼちゃ ピーマン トマト フロッコリー | きゃべつ むらさきたまねぎ にんにく たまねぎ | 米 さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉 | 油 ドレッシング マヨネーズ | 11/8は「いい歯の日」です。飲み込みたいた、と感じてから、あと5～10回かむといいですよ。かみこたえのあるものも意識して食べるようにしましょう。 |
| 10 | 月 | ごはん | ○ | ふたにくのみそいため はるさめサラダ わかめのすまし汁 | ふた肉 みそ かまぼこ とうふ | 牛乳 | ピーマン にんじん 青ねぎ | にんにく たまねぎ しょうが きゅうり もやし だいこん えのきたけ | 米 さとう でんぷん はるさめ | 油 ドレッシング | わかめは、太陽の光と海の中の栄養をとりこんで成長します。骨や歯の材料となるカルシウムや、不足しがちな食物繊維を多く含みます。今日はすまし汁にしています。 |
| 11 | 火 | ごはん | ○ | さばのてりやき ひじきのいり煮 ぶた汁 | さば ひらてん ぶた肉 みそ | 牛乳 | にんじん さやいんげん | しょうが こんにゃく だいこん ごぼう 白ねぎ | 米 さとう さつまいも | ごま油 油 | 肌寒い季節には温かい「豚汁」がおいしいですね。豚汁のように、具沢山の汁物にするとおかずにもなります。季節の食材をたっぷり入れて豚汁を作ってみませんか。 |
| 12 | 水 | 大山こむぎコッパン | ○ | タンドリーチキン やさしいサラダ ABCマカロニスープ | とり肉 ツナ ベーコン | 牛乳 | パプリカ にんじん パセリ | にんにく レモン きゃべつ えだまめ たまねぎ | パン じゃがいも マカロニ | ドレッシング | ヨーグルトと様々なスパイスに鶏肉を漬けて焼くインド料理のタンドリーチキンをイメージして作ります。ヨーグルトに漬けてお肉が柔らかく仕上がります。 |
| 13 | 木 | ごはん | ○ | はまちのしおこうじやき ちぐさあえ いものこ汁 | はまち ハム とり肉 | 牛乳 | にんじん こまつな ほうれんそう | しょうが えのきたけ だいこん ごぼう 白ねぎ | 米 さとう さつまいも | ごま油 | いものこ汁は、さつまいもを使って作られる汁料理のことで、若手県や秋田県の郷土料理としても知られています。秋の収穫のお祝いとして作られています。 |
| 14 | 金 | ごはん | ○ | ハンバーグきのこソース おからサラダ かきたまスープ | とり肉 ぶた肉 おから たまご | 牛乳 | フロッコリー にんじん ちんげんさい | たまねぎ しいたけ えのき エリンギ しめじ きゃべつ らっきょう だいこん | 米 さとう でんぷん | マヨネーズ | おからは、食物せんいが豊富なので、腸内環境を整えてくれます。また、たんぱく質やカルシウムも多く含まれます。そして値段が安い！積極的に活用したいですね。 |
| 17 | 月 | ごはん | ○ | 肉だんご 大学いも もずくスープ | とり肉 ぶた肉 牛肉 とうふ かまぼこ | 牛乳 | にんじん | たまねぎ だけのこ きゃべつ 白ねぎ | 米 さとう 水あめ さつまいも | ごま油 | もずくスープは人気メニューの一つです。もずくは低カロリーで、おなかの調子を整える食物せんいが豊富な、健康によい食べ物です。 |
| 18 | 火 | ごはん | ○ | とりにくのおねぎソース 煮ひたし きのこのみそ汁 | とり肉 あつあげ みそ | 牛乳 | こまつな にんじん 青ねぎ | 白ねぎ しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ しいたけ こんにゃく | 米 さとう じゃがいも | ごま油 | 白ねぎは、西部地区を中心とした鳥取県を代表する特産品です。給食では、琴浦町産のおいしい白ねぎを使用しています。 |
| 19 | 水 | 小型コッパン | ○ | 白身魚のマヨネーズやき フルーツあわせ タンタンめん | たら みそ ぶた肉 豆乳 | 牛乳 | 青ねぎ にんじん にら | りんご パインアップル みかん マスケット もやし にんにく とうもろこし きゃべつ しいたけ | パン さとう ゼリー ナタデココ 中華めん | マヨネーズ ごま油 ごま | 四川料理であるタンタンめんはもともと、汁のないめんに辛い具をのせた料理でした。日本では、日本が食べやすい、汁あり料理にアレンジされて広がりました。 |
| 20 | 木 | ごはん | ○ | さばのみそだれかけ のり酢あえ もみじゆのすまし汁 | さば みそ とうふ | 牛乳 | ほうれんそう にんじん 青ねぎ | きゃべつ もやし だいこん しめじ はくさい | 米 さとう ふ | ごま | 11月24日は「和食の日」です。米を主食とした「一汁三菜」、だし、旬、季節感、年中行事との関わりなど、和食のよさを改めて考えてみましょう。 |
| 25 | 火 | ごはん | ○ | とりのからあげ しらすあえ さつまいものみそ汁 | とり肉 油あげ みそ | 牛乳 | ちんげんさい にんじん 青ねぎ | しょうが にんにく きゃべつ だいこん | 米 でんぷん さつまいも | 油 | しらすは骨ごと食べられるので、カルシウムが豊富です。また、たんぱく質やカルシウムの吸収を助けるビタミンDも多いため、成長期のみなさんにおすすです。 |
| 26 | 水 | コッパン | ○ | さわらのピザソースやき ポテトサラダ だいこんスープ | さわら ツナ ベーコン | 牛乳 | にんじん パセリ | えだまめ セロリ だいこん きゃべつ とうもろこし | パン じゃがいも | マヨネーズ | 赤碓で水揚げされた「さわら」にピザソースとチーズをかけ、オーブンで焼きます。たまねぎやピーマンなど、お好みの野菜をのせて焼くのもおすすめです。 |
| 27 | 木 | ごはん | ○ | スタミナなっとう ブロッコリー にらたま汁 | とり肉 とうふ なっとう かつおぶし たまご みそ | 牛乳 | 青ねぎ フロッコリー にんじん にら | にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ | 米 さとう でんぷん | ごま油 | 秋冬ブロッコリーの収穫は、毎年10月から12月にかけてピークを迎えます。旬のブロッコリーは栄養価が高いです。いろいろな料理に取り入れたいですね。 |
| 28 | 金 | ごはん | ○ | カレイのからあげ たくあんあえ ぶたもやしスープ | カレイ かつおぶし ぶた肉 あつあげ | 牛乳 | こまつな にんじん ちんげんさい | きゃべつ たくあん だけのこ もやし | 米 でんぷん | 油 ごま油 | たくあんあえは、ゆでた野菜に千切りにした、たくあん、いりごま、かつお節を和えてつくります。たくあんの食感も楽しみながらよくかんで食べましょう。 |

はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。(入荷状況により産地が変わることがあります。)