2025年 11月分献立表

おうらちょうりつがっこうきゅうしょく
邑楽町立学校給食センター

日	曜	献立名		体をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	体をつくる 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	体の調子を整える 4群 その他の野菜・果物	エネルギーになる 5群 米・パン・めん いも・砂糖	エネルギーになる 6群 油 脂	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
4	火	背割りコッペパン 牛乳	チリビーンズ ブロッコリーのツナマヨ和え さつまいものスープ	ぶた肉 ウインナー 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん セロリ ブロッコリー チンゲンサイ トマト パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく コーン 白菜	パン 砂糖 さつまいも	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	608 753	27.9 34.1	23.9 29.0	3.2 4.0
5	水	ご飯 牛乳	とり肉のみそ焼き 野菜のごま和え 具だくさんとん汁	とり肉 みそ ぶた肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん いんげん	しょうが もやし 白菜 にんにく こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう しいたけ	**ご飯** 砂糖 じゃがいも	ごま 油	657 797	28.9 35.4	23.1 27.9	2.4 3.2
6	木	ご飯 牛乳	とんかつはちみつソース 筑前煮 切干大根のみそ汁	ぶた肉 とり肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	ごぼう こんにゃく れんこん たけのこ 切干大根 玉ねぎ 白菜 ねぎ	**ご飯** はちみつ さといも 砂糖 パン粉	油	629 783	22.7 28.9	17.8 20.7	2.3 3.0
7	金	パックうどん 牛乳	きのこうどんの汁 とり肉と枝豆のキャベツ揚げ れんこんサラダ	ぶた肉 油揚げ さつま揚げ とり肉 ツナ	牛乳	にんじん	まいたけ しめじ えのきたけ しいたけ 大根 ねぎ 枝豆 玉ねぎ キャベツ れんこん きゅうり キャベツ	うどん 砂糖 パン粉	ごま ノンエッグマヨネーズ	588 759	26.5 32.6	21.6 25.8	2.9 3.8
10	月	ご飯 牛乳	韓国風焼肉 小松菜の甘酢和え 五目ワンタンスープ	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳	にんじん 小松菜 にら	玉ねぎ ねぎ にんにく キャベツ もやし 白菜 しいたけ	**ご飯** 砂糖 小麦粉	ごま ごま油	631 767	26.6 32.5	19.1 22.5	2.6 3.7
11	火	黒コッペパン 牛乳	オムレツトマトソース じゃこサラダ 白菜のクリームスープ	卵 とり肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム チーズ じゃこ	トマト にんじん ほうれん草	玉ねぎ にんにく きゅうり もやし キャベツ 白菜 しめじ	パン 砂糖 米粉	油 ごま ドレッシング	605 747	25.9 31.3	23.4 28.0	2.8 3.5
12	水	ご飯 牛乳	にらメンチカツ ブロッコリーとチーズのおかか和え とり肉と春雨のピリ辛玉子スープ	ぶた肉 かつおぶし とり肉 卵	牛乳 チーズ	にら 小松菜 ブロッコリー トマト	玉ねぎ キャベツ えのきたけ にんにく	**ご飯** 砂糖 春雨 パン粉 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	657 788	25.6 30.5	22.2 25.7	2.2 2.7
13	木	ご飯 牛乳	さばカレーしょうゆ焼き 五目ひじき さつま汁	さば とり肉 油揚げ さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	枝豆 しらたき しいたけ しょうが 大根 ねぎ	**ご飯** 砂糖 さつまいも	油	643 770	27.3 32.1	20.0 22.9	2.2 2.7
14	金	ミルクパン 牛乳	大豆のミートソーススパゲッティ コールスローサラダ ヨーグルトピーチ	ぶた肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン 黄桃	パン スパゲッティ	油 ドレッシング	655 814	23.9 29.4	21.4 25.8	2.1 2.7
17	月	ご飯 発酵乳	ビビンバ ナムル トック入り中華スープ	ぶた肉 凍り豆腐 卵 ハム 豆腐	発酵乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ ねぎ	**ご飯** 砂糖 片栗粉 トック	ごま油 ごま	636 748	25.8 31.5	17.5 22.6	2.0 2.9
18	火	こめっこぱん 牛乳	焼きそば にんじん入り焼売(2. 2. 3) ブロッコリーのピリ辛サラダ	ぶた肉 たら	牛乳	にんじん にら ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ もやし コーン	パン さつまいも 中華麺 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ラー油	601 773	23.9 30.2	20.2 25.0	3.1 4.0
19	水	ご飯 牛乳	とり肉の金山寺みそ焼き 高野豆腐の煮物 僧兵汁	とり肉 みそ 油揚げ ぶた肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん いんげん	にんにく 大根 こんにゃく れんこん ねぎ なす うめ	**ご飯** 小麦 砂糖 さといも	油	617 777	31.3 38.4	16.8 19.3	3.1 3.9
20	木	ご飯 牛乳	ポークカレー コーンサラダ オレンジ	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ プルーン りんご キャベツ きゅうり コーン オレンジ	**ご飯** じゃがいも 砂糖	油 ごま油	663 799	20.3 23.7	20.0 23.6	2.7 3.4
21	金	パーカーハウス タルタルソース 牛乳	えびかつ キャベツとコーンのソテー ABC スープ	えび 豆乳 かまぼこ たら ベーコン うずら卵	牛乳	ピーマン にんじん ほうれん草	キャベツ コーン 玉ねぎ 白菜	パン マカロニ じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	632 773	28.8 34.5	26.1 30.6	3.2 3.6
25	火	背割りコッペパン マーシャルビーンズ 牛乳	野菜いろいろ肉団子(1. 2. 2) カレージャーマンポテト とり肉とかぶのトマトスープ	ベーコン 豆乳 大豆 とり肉	牛乳	パセリ かぶ葉 にんじん トマト	玉ねぎ かぶ **大根** ねぎ れんこん にんにく ごぼう	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ パン粉	油	661 749	25.3 27.9	22.9 26.4	3.0 3.4
26	水	ご飯 牛乳	白身魚のフライ こんにゃくのピリ辛炒め 大豆家族のみそ汁	たら ぶた肉 ちくわ 豆腐 厚揚げ 大豆 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう ねぎ こんにゃく もやし	**ご飯** 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま油 ごま	642 778	26.4 31.6	19.3 22.8	2.6 3.4
27	木	ご飯 牛乳	すき焼き煮 のりマヨサラダ みかん	ぶた肉 豆腐 ツナ	牛乳 のり	にんじん	ねぎ 白菜 えのきたけ しらたき しいたけ 切干大根 キャベツ きゅうり みかん	**ご飯** 砂糖	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	668 805	25.0 30.0	23.0 27.5	1.6 2.0
28	金	中華麺 ミルメーク(コーヒー) 牛乳	みそラーメンの汁 揚げ餃子(2. 2. 3) ブロッコリーの中華和え	ぶた肉 なると みそ	牛乳	にんじん にら ブロッコリー	もやし キャベツ ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ	中華麺 小麦粉 砂糖	ごま 油 ごま油	609 776	23.9 29.6	19.9 25.3	2.5 3.4

おはなし給食

いい歯の日献立

残量調査(中野小学校・邑楽南中学校)

大阪・関西万博の献立(和歌山県)

和食の日献立

ぐんますきやきの日献立

長柄小リクエスト献立

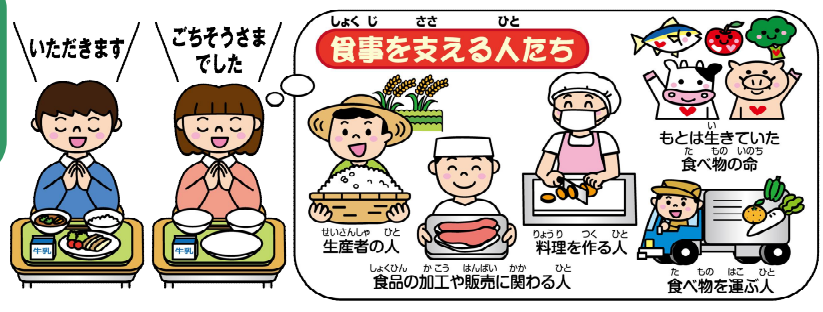
上段：小学校
下段：中学校

※お米はすべて邑楽町産を使用しています。※**太字**は邑楽町産のものを使用予定です。
※都合により献立および食材料を変更する場合がありますのでご了承ください。

お知らせ

★給食費の口座振替のお知らせ★

11月の振替日は、**11月17日(月)**です。よろしくお願いします。

今月の
ふるさと食べ物
(献立表:太字)
●お米
●ねぎ

実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう