



令和7年

11月

学校給食

こんだてひょう



湖南省学校給食センター

小学校・中学校

ひづけ 日付	献立名			おもにからだの血や肉になるもの(赤色)		おもに体の調子をとのえるもの(緑色)		おもにからだの熱や力になるもの(黄色)		(小・中学年)	(中学校)
	主 食	牛 乳	お か ず	1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン・他)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4(火)	ごはん		あげぎょうざ もやしのみそいため はるさめスープ	ぶたにく みそ	牛乳	にんじん にら	もやし キャベツ はくさい たけのこ たまねぎ しょうが	米 さとう でんぶん はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ラード こうみあぶら	581kcal 19.2g 17.7g 1.8g	732kcal 22.8g 22.0g 2.2g
5(水)	ごはん		さけのゆうあんやき かぼちゃのそぼろに あつあげのみそしる	さけ とりにく あつあげ みそ	牛乳	かぼちゃ	ゆず たまねぎ しめじ しろねぎ	米 さとう でんぶん		591kcal 28.2g 13.7g 1.9g	713kcal 33.0g 15.0g 2.2g
6(木)	コッペパン		ガーリックチキン だいこんのイタリアンサラダ コンソメスープ		牛乳	にんじん	にんにく だいこん きゅうり たまねぎ とうもろこし キャベツ	コッペパン じゃがいも	イタリアントレッシング	570kcal 24.7g 21.4g 2.4g	699kcal 29.6g 24.9g 3.0g
7(金)	ごはん		いわしのかばやき こまつなのしおこうじいため わかめのすましじる	いわし ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし にんにく たまねぎ	米 さとう でんぶん	あぶら サラダあぶら	580kcal 23.5g 18.0g 1.9g	705kcal 27.7g 20.5g 2.2g
10(月)	ごはん		ちくわのこめこいそべあげ はくさいとほうれんそうのごまいため ぶたにくとだいこんのにももの	ちくわ ぶたにく	牛乳 あおのり	ほうれんそう にんじん さやいんげん	はくさい しょうが だいこん ほししいたけ	米 こめこ でんぶん さといも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	585kcal 22.5g 13.8g 2.0g	744kcal 25.7g 17.5g 2.3g
11(火)	むぎごはん	 ジョア・ マスカット	ハムステーキ ブロッコリーのコーンクリーミーサラダ チキンカレー	ぶたにく とりにく	ジョア・マスカット	ブロッコリー にんじん	とうもろこし にんにく たまねぎ りんごペースト	米 おおむぎ じゃがいも でんぶん さとう	コーンクリームドレッシング ラード カレールウ	604kcal 22.1g 13.5g 2.6g	714kcal 25.7g 16.2g 3.1g
12(水)	ちゅうかめん		ホキのあまずがけ チンゲンサイのナムル あんかけちゅうかそばのしる	ホキ ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん	きゅうり もやし たまねぎ はくさい たけのこ しょうが にんにく	ちゅうかめん でんぶん さとう	あぶら ナムルトレッシング	565kcal 28.9g 16.5g 2.5g	710kcal 35.3g 18.4g 3.0g
13(木)	ごはん		さわらのさいきょうやき ひじきのにももの ごもくじる	さわら ぶらにく とりにく	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん あおねぎ	れんこん (こんにやく) ごぼう たまねぎ だいこん	米 さとう でんぶん さといも		559kcal 24.8g 15.0g 1.6g	674kcal 28.9g 16.5g 1.9g
14(金)	ごはん		ぶたにくのしょうがいため だいがくいも こまつなのみそしる	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	こまつな	たまねぎ しょうが はくさい しめじ	米 さとう でんぶん さつまいも	あぶら	640kcal 24.4g 17.4g 1.5g	771kcal 28.4g 19.4g 1.8g
17(月)	ごはん		とりにくのからあげ はるさめのちゅうかあえ チンゲンサイのちゅうかスープ	とりにく なると	牛乳	にら チンゲンサイ	にんにく きゅうり とうもろこし たまねぎ たけのこ ほししいたけ	米 でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	633kcal 21.6g 21.3g 1.9g	816kcal 27.7g 27.8g 2.4g
18(火)	ごはん		ハンバーグおろしソースがけ キャベツのいためもの さつまいものみそしる	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ こうそう	にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ にんにく たまねぎ	米 でんぶん さつまいも じゃがいも さとう	サラダあぶら ラード	643kcal 22.7g 20.5g 2.2g	794kcal 27.5g 24.4g 2.7g
19(水)	 食育の日・ ふるさと給食 ごはん		やしししゃも ほうれんそうのいそあえ おうみぎゅうのすきやきに	おうみぎゅう やきとうふ	牛乳 ししゃも のりつくだに	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし (あかこんにやく) たまねぎ えのきたけ はくさい	米 さとう		577kcal 27.7g 16.1g 2.0g	683kcal 30.8g 17.2g 2.3g
20(木)	きなこあげパン		ブロッコリーとツナのソテー カレーポトフ	きなこ まぐろ こむぎいりミート ボール	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	684kcal 24.8g 26.6g 2.6g	710kcal 26.3g 27.4g 2.8g
21(金)	ごはん		さばのしおやき はくさいのカリカリうめあえ ふのすましじる	さば とりにく	牛乳	こまつな あおねぎ	はくさい もやし うめ たまねぎ えのきたけ	米 ふ		616kcal 23.9g 23.5g 1.8g	742kcal 27.9g 26.7g 2.1g
25(火)	 和食の日 わかめごはん		あじのたつたあげ きりぼしだいこんのにももの かぼちゃのみそ汁	あじ ちくわ みそ	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ	しょうが きりぼしだいこん たまねぎ はくさい しめじ	米 でんぶん さとう	あぶら	628kcal 26.8g 16.3g 2.8g	757kcal 31.3g 18.0g 3.5g
26(水)	ソフトめん		ブレンオムレツ(代替:ウインナー) きゅうりのかんきつサラダ ミートソース	たまご ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん トマトピューレ	きゅうり たまねぎ マッシュルーム にんにく	ソフトめん でんぶん さとう	かんきつドレッシング あぶら ハヤシルウ	599kcal 24.0g 16.1g 2.7g	765kcal 29.2g 18.1g 3.3g
27(木)	ごはん		とりにくのこうみやき だいこんとみずなのあかしそあえ キャベツのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	みずな あかしそ	にんにく だいこん キャベツ たまねぎ しろねぎ	米		567kcal 23.1g 17.9g 1.8g	684kcal 26.9g 20.0g 2.1g
28(金)	ごはん		ビビンバのぐ ごぼうチップス わかめスープ	ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん あおねぎ	しょうが にんにく もやし たけのこ ごぼう とうもろこし たまねぎ ほししいたけ	米 さとう でんぶん ビーフン	ごまあぶら あぶら	594kcal 22.4g 14.6g 2.2g	716kcal 26.0g 16.0g 2.6g



毎月19日は食育の日です。郷土料理を中心に、いろいろな献立をします。残さず食べましょう。(休日等の都合で前後することがあります。)



のつく日はかみかみメニューです。しっかりかんで、じょうぶな歯を作りましょう。



のつく日はやさいの日。やさいをおいしく食べましょう。



のつく日は卵アレルギー対応日です。

<給食センターからのお知らせ>

★ソフトめん・中華めん・近江うどんの製造工場では、卵 ・ 小麦 ・ そば ・ 大豆 を含む製品の製造をおこなっています。

★パンの製造工場では、卵 ・ 乳 ・ 小麦 ・ 落花生 ・ えび ・ かに ・ くるみ ・ いか ・ 牛肉 ・ 豚肉 ・ 鶏肉 ・ ゼラチン ・ 大豆 ・ キウイフルーツ ・ パナナ ・ オレンジ ・ りんご ・ もも ・ ごま ・ カシューナッツ ・ アーモンド ・ マカダミアナッツ を含む製品の製造をおこなっています。

★配合表など、食物アレルギーに関する書類は各学校・園に配布しておりますので、学校・園へお問い合わせください。

★その他、使用食材などご質問があれば、湖南省学校給食センターまでお問い合わせください。 TEL：0748-72-3185

※食材等の都合により、急な献立変更が生じる場合もございますので、ご了承ください。変更があった場合は、随時園および学校へ通知いたします。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。