



令和7年11月 学校給食献立表

江田島市学校給食センター

日	曜	こ ん だ て	おもなざいりょう						
			赤:おもに体をつくるものとなる		緑:おもに体の調子を整えるものとなる		黄:おもにエネルギーのもととなる		
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
4	火	ごはん 中町小6年 リクエスト献立 とりのからあげ ゆかりあえ すましじる れいとうパン	とりにく	ぎゅうにゅう		しょうが にんにく キャベツ	こめ でんぶん	あぶら	
5	水	きゅうきゅう カレー 津波防災の日献立 コンソメスープ かき(くだもの)	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	とうもろこし たまねぎ しめじ にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし かき	こめ じゃがいも じゃがいも	あぶら	
6	木	わかめごはん 三高小6年 リクエスト献立 あげぎょうざ れんこんいため フルーツポンチ	ぎょうざ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ			こめ さとう	あぶら あぶら	
7	金	あじつけパン じゃがいものミートソースに コールスローサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	にんにくしょうが たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし	じゃがいも さとう さとう	ノンエッグマヨネーズ	
10	月	ごはん あつあげのちゅうかに パンサンスー	ぶたにく なまあげ ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しいたけ にんにくしょうが キャベツ	さとう でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	
11	火	ごはん えいようたつぷりまめなどんぶり だいがくいも	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ	にんにく レモン	こめ さとう	あぶら あぶら くるごま	
12	水	こがた ことうパン いためビーフン ひじきのごまマヨネーズあえ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ しいたけ だいこん とうもろこし	ビーフン さとう	ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	
13	木	ごはん あじのおろしソース ゆでやさい なめこのみそしる	あじ とうふ みそ	ぎゅうにゅう		だいこん キャベツ なめこ たまねぎ しろねぎ	こめ さとう		
14	金	むぎごはん かいじカレー トッピング(だいずとちりめん) コーンサラダ	ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ちりめん	にんにくしょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも ミルクチョコレート でんぶん	オリーブオイル あぶら オリーブオイル あぶら	
17	月	ごはん おでん はりはりづけ	とりにく なまあげ ちくわ こんぶ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	こんにゃく だいこん きりしだいこん キャベツ	じゃがいも さとう さとう	あぶら	
18	火	ごはん ぶたにくときのこのやながわふう さつまいものすましじる	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ しいたけ えのきたけ エリンギ しろねぎ だいこん たまねぎ ごぼう	さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	
19	水	うどん ごもくうどん フルーツヨーグルト	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ヨーグルト	しょうが ごぼう たまねぎ おうとう パイナップル みかん	うどん ナタデココ さとう		
20	木	げんまい ごはん たいのレモンふうみ はくさいのごまずあえ こんさいじる	たい ちくわ みそ	ぎゅうにゅう		レモン はくさい ごぼう れんこん だいこん こんにゃく	こめ げんまい でんぶん さとう さとう	あぶら ごま	
21	金	コッペパン かぼちゃのクリームに かみかみだいずサラダ ブルーベリージャム	とりにく だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム ちりめん	にんじん かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ とうもろこし きゅうり ブルーベリージャム	コッペパン さとう	あぶら あぶら	
24	月	振替休日							
25	火	ごはん 和食の日 さばのてりやき きゅうりとくらげのすのもの ぶたじる	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう		しょうが きゅうり きくらげ だいこん たまねぎ ごぼう しろねぎ こんにゃく	こめ さとう でんぶん さとう	あぶら さつまいも	
26	水	わかめ ごはん とりのからあげ さつぱりうめきゅう かきたまじる ココアババロア	とりにく かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん		しょうが にんにく きゅうり うめ レモン たまねぎ えのきたけ しいたけ	こめ でんぶん ココアババロア	あぶら オリーブオイル ごま	
27	木	ピタパン ホキフライ(ソース) チーズサラダ レヴィシアスーパ	ホキフライ ベーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう	チーズ にんじん		さとう キャベツ とうもろこし しめじ たまねぎ	あぶら オリーブオイル オリーブオイル	
28	金	ごはん にくじゃが やさいとちくわのごまあえ	ぎゅうにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ こんにゃく グリンピース キャベツ もやし	じゃがいも さとう さとう	あぶら ごま	

※材料の都合により、献立を変更することがあります。
※みなさまの給食費は、すべて食材料費に使用されています。

【今月の栄養摂取基準値】

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩(g)	
小学校	610	24.2	2.0	中学校	740	28.5	2.5

11月5日は、災害時の給食用非常食「救給カレー」を提供します。加熱不要で、開封してそのまま食べられます。

毎月19日は食育の日
旬の食材
・たい ・かき(くだもの)
・ごぼう
・だいこん