

# 11月 献立のおしらせ

令和7年度

発行・問い合わせ：滝沢市立学校給食センター (TEL 019-687-3451)

日 曜	こんだてめい	使用する食品（香辛料・調味料を除く）			栄養価	
		おもに力や熱になる 食 品（黄）	おもに骨や血や肉に な る 食 品（赤）	おもに体の調子を ととのえる食品（緑）	エネルギー kcal	タンパク質 g
4 (火)	ごはん あさりラーメンふうだいこんスープ たきざわさんならギョーザ ビビンバいため おはなのどうにゅうプリン	米 ごま油 小麦粉 さとう ねぎ油 さとう 油 さとう	めかぶ わかめ なると あさり 白金豚（花巻市） ぶた肉 とうにゅう	にんじん だいこん えのきたけ キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが にんじん もやしほうれんそう にんにく しょうが	④592 ④695	④22.2 ④25.7
5 (水)	【滝沢第二小学校希望献立】 ごはん ポークカレー のタミナチキン ④とりのしょうがやき はるさめサラダ チョコクレープ	☆献立のねらい ～みんなに、えいようをとりながらも、おいしく食べてもらうことそして、多くの人が好きなものをえらんで、残食が減ると思ったから。そして、冬なので、体力をつくるためのスタミナチキンなどもだいじだと思ったのでえらんだ。～ 米 じゃかいも カレールウ 油 さとう でん粉 さとう はるさめ ごま ドレッシング（油） 米粉 さとう 油 ココアパウダー 大豆粉	ぶた肉 とり肉 とり肉 とうにゅう	にんじん ④かぼちゃ たまねぎ しょうが にんにく りんご たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし きゅうり	④763 ④950	④25.6 ④30.9
6 (木)	【いい歯の日献立】 ごはん とうにゅうなべ のたらみそフライ ④いわしのかんろに きりぼしだいこんのソースいため りんご	「いい(11)、歯(8)」という語呂合わせで、11月8日は「いい歯の日」です。 米 でん粉 小麦粉 パン粉 油 さとう でん粉 油	とり肉 とうふ とうにゅう みそ たら みそ いわし おさかなソーセージ あおのり	にんじん はくさい ねぎ しょうが たまねぎ にんじん ④ピーマン きりぼしだいこん たまねぎ りんご	④651 ④783	④21.3 ④24.3
7 (金)	あおなごはん こまつなのみぞしる ペーコンまさあつやきたまご にくじが かじゅうグミ（ぶどう）	米 さとう ふ（小麦粉） さとう でん粉 油 じやがいも さとう 油 さとう 水あめ	あつあげ みそ たまご ベーコン（乳） ぶた肉	あおな にんじん こまつな ④だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく しょうが ぶどう 果汁	④609 ④670	④24.1 ④23.8
10 (月)	ごはん ハヤシシチュー <sup>④</sup> のりのりおボテトコロッケ ④ミートボール② フルーツポンチ	米 じゃがいも さとう ハヤシシチュールウ 油 さとう パン粉 小麦粉 米粉 油 でん粉 パン粉 さとう でん粉 油 さとう	ぶた肉 あおのり とり肉 とうにゅう	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ にんにく じゃがいも たまねぎ めんも バイ貝フル にんじん かぼちゃベースト りんご・オレンジ・ぶどう 果汁	④683 ④849	④18.0 ④24.3
11 (火)	【鮭の日】 ごはん いしかりじる ④とりのてりやき ④メンチカツ さつまいもサラダ りんごゼリー	鮭という漢字の右側にある「圭」を分解すると、「十一・十一」になることから、11月11日は「鮭の日」です。 米 バター さとう 小麦粉 さとう 油 パン粉 でん粉 さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま さとう さとう	さけ みそ とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ ④だいこん とうもろこし ほししいたけ しょうが にんにく たまねぎ にんじん ④キャベツ えだまめ りんご 果汁	④664 ④948	④25.3 ④28.9
12 (水)	ごはん マーポーどうふ ④のポークシュウマイ② ④スタミナチキン かんこくふっかいそつサラダ スライスパイン	米 さとう でん粉 油 小麦粉 パン粉 さとう さとう でん粉 ドレッシング（油） さとう	とうふ ぶた肉 ぶたレバー みそ ぶた肉 とり肉 とり肉 かいそつ	にんじん たまねぎ ④ねぎ たけのこ にんにく しょうが たまねぎ しょうが りんご たまねぎ にんにく しょうが にんじん ④キャベツ さゆづり えだまめ パイナップル	④622 ④843	④23.8 ④32.0
13 (木)	【☆教科書献立①】 ごはん めかぶじる ④さんまのしょうがに ④たらみそフライ はっこうパワーキムチいため ヨーグルト	中学校3年生の理科「身のまわりの微生物の世界」でみそづくりの様子が紹介されています。今日の「発酵パワーキムチいため」に入っているキムチやしょうゆ、塩麹が発酵食品です。 米 ふ（小麦粉） さとう でん粉 小麦粉 パン粉 油 さとう 油	とうふ めかぶ さんま たら みそ ぶた肉 ヨーグルト	にんじん ④だいこん ねぎ しょうが にんじん キャベツ もやしまつな ④ごぼう キムチ にんにく しょうが	④588 ④752	④26.0 ④30.4
14 (金)	しょくパン シンデレラスープ ほうれんそうオムレツ オニオンドレッシングサラダ いちごジャム	小麦粉 さとう パン粉ボタージュのルウ バター でん粉 油 ドレッシング（油） さとう	スキムミルク ベーコン 生クリーム たまご	にんじん ④かぼちゃ たまねぎ パセリ ほうれんそう にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし いちご	④671 ④808	④22.5 ④26.2
17 (月)	ごはん ほうれんそうのみぞしる のいわしのかんろに のたきざわさんあからハンバーグ あつあけとたけのこのそぼろに やさいぶりかけ	米 じゃがいも さとう でん粉 小麦粉 でん粉 ねぎ油 さとう さとう 油 さとう	みそ いわし とり肉 ぶた肉 ④おから ぶた肉 あつあけ かつあぶし	にんじん ほうれんそう えのきたけ ④ねぎ しょうが たまねぎ キャベツ にんじん まなげさやいんげんだけのこ ほししいたけ しょうが あおな あかしそ かぼちゃ にんじん	④599 ④725	④24.9 ④29.0
18 (火)	ごはん えのきのちゅうかスープ ④とりのしょうがやき ④のポークシュウマイ② ダイナマイドチャブチエ ジョア（ブレーン）※牛乳はつきません	米 えのきのちゅうかスープ さとう 小麦粉 パン粉 さとう はるさめ ごま油 さとう さとう	かまぼこ とうふ わかめ とり肉 ぶた肉 とり肉 ぶた肉 スキムミルク	にんじん えのきたけ チンゲンサイ ごぼう ねぎ しょうが たまねぎ にんじん ④ビーマン もやしたけのこ しょうが にんにく	④534 ④684	④21.8 ④25.1
19 (水)	【食育の日・かみかみ献立・ふれあい給食会】 むぎごはん スープカレー <sup>④</sup> のたきざわさんあからハンバーグ ④とりのレモンやき さわやかサラダ すいかだいふく	米 米 じゃがいも カレールウ 油 小麦粉 でん粉 ねぎ油 さとう オリーブ油 ドレッシング（油） もち粉 でん粉 さとう 油	めかぶ とり肉 ぶた肉 ぶた肉 ④おから とり肉 ツナ（まぐろ） とうにゅう	☆かむ力をアップさせる献立です。よくかんで食べることは、食べ物を消化しやすくなります。 柳沢小学校で生産者の方々を招いた「ふれあい給食会」を実施します。	④644 ④874	④23.5 ④30.4
20 (木)	ごはん しおバターちゃんこなべ のタミンモンヌンカツ ④さんまのしょうがに わふうボテトサラダ オレンジ	米 バター でん粉 小麦粉 ハン粉 油 でん粉 さとう さとう でん粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	とり肉 とうふ さけ たら さんま かつあぶし あおのり	にんじん だいこん こまつな ねぎ こんにゃく たまねぎ しょうが たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし オレンジ	④601 ④715	④18.5 ④23.4
21 (金)	【和食の日】 あっびまたいたけごはん さつまいものみぞしる のりいりあつやきたまご ちくせんに まっちゃんプリン	「いい(11)、に(2) ほんしょく(4)」（いい日本食）の語呂合わせから、11月24日は「和食の日」です。 米 あぶらあげ みそ たまご のり さとう 油 さとう	あぶらあげ みそ たまご のり とり肉 とうにゅう	まいたけ にんじん ごぼう にんじん はくさい ねぎ にんじん たけのこ れんこん えだまめ こんにゃく たまねぎ	④600 ④742	④22.9 ④26.2
25 (火)	【滝沢第二中学校希望献立】 ごはん どんじる ④ミートボール② ④てりやきチキン はるさめサラダ やきプリンタルト	☆献立のねらい ～ズバリ、全校生徒に希望をとった「希望献立」です。支持率・白ごはん48%・照り焼きチキン53%・豚汁35%・はるさめサラダ70%でした。～ 米 パン粉 さとう でん粉 油 さとう はるさめ ごま ドレッシング（油） 小麦粉 マーガリン さとう	ぶた肉 とうふ みそ とり肉 みそ たまご 乳せいひん	にんじん キャベツ ごぼう ほししいたけ ④ねぎ にんにく しょうが にんじん にんじん もやし ほうれんそう	④693 ④845	④25.1 ④33.1

（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

26 (水)		ごはん ちゅうかたまごスープ 少いりどうふのつつみやき ④サ モンメンチカツ はっぽうさい さつまいもスティック	米 さとう 油 でん粉 小麦粉 パン粉 油 でん粉 さとう ごま油 さつまいも さとう 油	わかめ かまぼこ たまご とり肉 とうふ さけ たら ぶた肉 あさり いか えび なると	にんじん たまねぎ えのきだけ にんじん えだまめ たまねぎ ほししいたけ しょうが たまねぎ にんじん ちんゲンサイ たまねぎ くさいたけ にんにく しょうが	④5 96 ④7 36	④28. 2 ④30. 1
27 (木)		【☆教科書献立②】 ごはん てきえんみそしる ④サ モンメンチカツ 少いりどうふのつつみやき やさいのごまあえ りんご	米 ④さつまいも 小麦粉 さとう 油 パン粉 でん粉 さとう 油 でん粉 ごま さとう	とうふ 油あげ みそ ぶた肉 とり肉 とうふ	にんじん ぶなしめじ ねぎ たまねぎ にんじん えだまめ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんじん ④キャベツ ほうれんそう もやし りんご	④6 92 ④7 29	④22. 8 ④29. 0
28 (金)		【いい肉の日】 バーバン ジュリアンスープ 少いりのレモンやき ④のりしおポテトコロッケ いわてたんかくざゅうのトマトにごみ ミニモゼリー	「いい」(11)、肉 (29) の語呂合わせから、11月29日は「いい肉の日」です。 小麦粉 さとう マーガリン オリーブ油 さとう パン粉 小麦粉 米粉 油 でん粉 オリーブ油 ジャガイモ さとう さとう	スキムミルク とり肉 あおのり ざゅう肉 (短角牛) さとう	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ レモン果汁 じゃがいも にんじん たまねぎ さやいんげん トマト にんにく バジル もも果汁	④6 04 ④7 23	④23. 6 ④23. 2

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ④は滝沢産です。米も全て滝沢産です。

※アレルギー対応については、毎日の全ての使用食品（調味料も含む）・加工品の原材料の詳細を各学校へお知らせしています。

※栄養価は、④中学年（3・4年生）、④中学生の基準をもとに算出しております。[基準値 エネルギー (kcal) ④650 ④830 タンパク質 (g) ④24.0 ④30.0]

※栄養価は、2020年度版食品成分表（八訂）を使用して算出しております。従来の成分表よりエネルギーの測定方法と計算方法が変わったため、栄養価

計算上のエネルギー値が低くなっていますが、給食の内容や量に変更はございません。

月平均エネルギー (kcal) ④634	月平均タンパク質 (g) ④23.3 ④782
-------------------------	-------------------------------

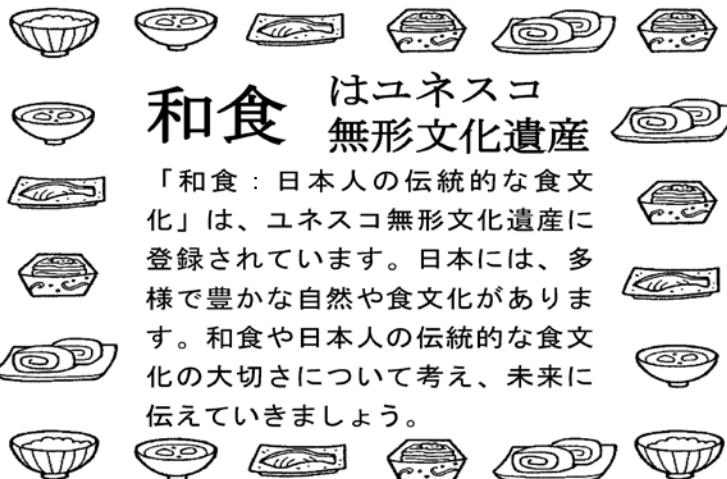
## ～★給食だより～ 11月号 給食目標「感謝して食べよう」……………

11月は「いい肉の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみてはいかがでしょうか。

### 感謝して食べよう！給食を支える人びと

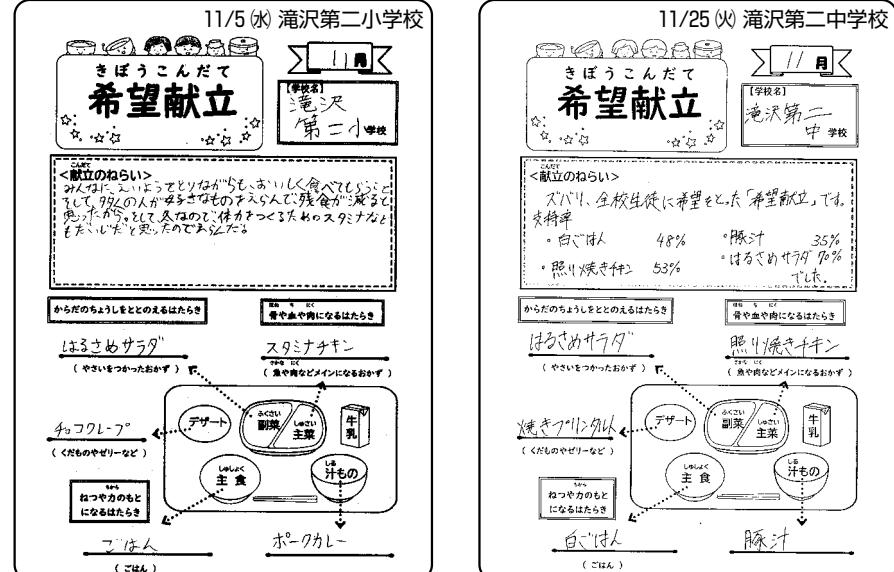
おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家人など多くの人に支えられているからです。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようにしましょう。



### 和食 はユネスコ無形文化遺産

「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。



## 学校給食費の児童手当からの天引きについて ～学校給食費振替口座の残高不足が続いているかもしれません～



今年度が始まって半年が経ち、学校給食費の納付回数も残り4回となりました！これまで、口座振替の残高不足や納付忘れを防ぐため、献立表で納期限をお知らせしてきたところですが、「口座への入金を忘れて残高不足になってしまった」「振替口座の変更をしたいけど時間がない」などの声をいただきます。



### そんな方々のために 児童手当天引きがあるんです！



お申込み方法は、申出書1枚に記入してご提出いただけ！

ご希望の方には申出書を郵送しますので、学校給食センターまでご連絡ください。  
もちろん、ご質問だけでも構いませんので、ご興味のある方はお気軽にお問合せください！

※学校給食費に未納がある方が対象です。

※一度申し込んだ児童手当天引きを止めることも可能です。

ぜひ給食献立の紹介していきますので、ご覧ください。

重要！

## 学校給食費第7期の納期限について

学校給食費第7期の納期限は、12月1日（月）です。

口座振替の方はこの日が振替日になりますので、残高確認をお願いします。

