

# 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 たきざわさんいらギョーザ ピピン/いため おはなのとうにゅうプリン	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 なたと 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	㊟592 ㊟695	㊟22.2 ㊟25.7
5 （水）		【滝沢第二小学校希望献立】 ごはん ポークカレー ㊟スタミナチキン ㊟とりのしょうがやき はるさめサラダ チョコクレープ	米 じゃがいも 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 ㊟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 しょうが にんじん もやし きゅうり	㊟763 ㊟950	㊟25.6 ㊟30.9
6 （木）		【いい歯の日献立】 ごはん とうにゅうなべ ㊟たらみそフライ ㊟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 しょうが ㊟にんじん ㊟ピーマン きりぼしだいこん たまねぎ りんご	㊟651 ㊟783	㊟21.3 ㊟24.3
7 （金）		あおなごはん ごまつなのみそしる ベーコンまきあつやきたまご にくじゃが かじゅうグミ（ぶどう）	米 さとう ふ（小麦粉） さとう でん粉 油 じゃがいも 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 ごまつな ㊟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	㊟609 ㊟670	㊟24.1 ㊟23.8
10 （月）		ごはん ハヤシシチュー ㊟のりしおポテトコロッケ ㊟ミートボール㊟ 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 みかんもパイナップル にんじん・がぼちゃペスト りんご・オレンジ・ぶどう果汁	㊟683 ㊟849	㊟18.0 ㊟24.3
11 （火）		【鮭の日】 ごはん いしかりじる ㊟とりのてりやき ㊟メンチカツ さつまいもサラダ りんごゼリー	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 ㊟だいこん とうもろこし ほしいいだけ しょうが にんにく たまねぎ にんじん ㊟キャベツ えだまめ りんご果汁	㊟664 ㊟948	㊟25.3 ㊟28.9
12 （水）		ごはん マーボーどうふ ㊟ポークシュウマイ㊟ ㊟スタミナチキン かんこくふうかいそうサラダ スライスパイ	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 かいそう	にんじん たまねぎ ㊟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 ㊟キャベツ きゅうり えだまめ パイナップル	㊟622 ㊟843	㊟23.8 ㊟32.0
13 （木）		【☆教科書献立①】 ごはん めかぶじる ㊟さんまのしょうがに ㊟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	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 ㊟だいこん ねぎ しょうが にんじん キャベツ もやし ごまつな ㊟ごぼう キムチ にんにく しょうが	㊟588 ㊟752	㊟26.0 ㊟30.4
14 （金）		しよくパン 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 パンパンキンポタージュのルウ 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 牛乳 生クリーム たまご	にんじん ㊟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	㊟671 ㊟808	㊟22.5 ㊟26.2
17 （月）		ごはん ほうれんそうのみそしる ㊟いわしのかんろに ㊟たきざわさんおからハンバーグ あつあげとたけのこのそぼろに やさしいふりかけ	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 ㊟おから ぶた肉 あつあげ かつおぶし	にんじん ほうれんそう えのきたけ ㊟ねぎ しょうが たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん たけのこ ほしいいだけ しょうが あおな あかしそ かぼちゃ にんじん	㊟599 ㊟725	㊟24.9 ㊟29.0
18 （火）		ごはん えのきのちゅうかスープ ㊟とりのしょうがやき ㊟ポークシュウマイ㊟ ダイナマイトチャップチェ ジョア（ブレーン）※牛乳はつきません	米 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 ㊟ピーマン もやし たけのこ しょうが にんにく	㊟534 ㊟684	㊟21.8 ㊟25.1
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 ㊟たきざわさんおからハンバーグ ㊟とりのレモンやき さわやかサラダ すいかだいふく	米 麦 ㊟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	とり肉 とり肉 ぶた肉 ㊟おから とり肉 ツナ（まぐろ） とうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい ピーマン ㊟かぼちゃ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ レモン果汁 ブロッコリー カリフラワー にんじん ㊟キャベツ すいか果汁	㊟644 ㊟874	㊟23.5 ㊟30.4
毎月19日は「食育の日」 家族みんなで 早寝 早起き 朝ごはん！に取り組みましょう。							
20 （木）		ごはん しお/バターちゃんごなべ ㊟サーモンメンチカツ ㊟さんまのしょうがに わふうポテトサラダ オレンジ	米 バター でん粉 小麦粉 パン粉 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 かつおぶし あおのり	にんじん だいこん ごまつな ねぎ ごんにゃく たまねぎ しょうが たまねぎ しょうが にんじん キャベツ とうもろこし オレンジ	㊟601 ㊟715	㊟18.5 ㊟23.4
21 （金）		【和食の日】 あっぱいみだけごはん さつまいものみそしる のりいりあつやきたまご ちくぜんに まっちゃんプリン	【いい（11）、に（2）ほんしよく（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 ㊟さつまいも ふ（小麦粉） でん粉 さとう 油 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 ごんにゃく	㊟600 ㊟742	㊟22.9 ㊟26.2
25 （火）		【滝沢第二中学校希望献立】 ごはん とんじる ㊟ミートボール㊟ ㊟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 とり肉 みそ たまご 乳せいひん	にんじん キャベツ ごぼう ほしいいだけ ㊟ねぎ にんにく しょうが ごんにゃく たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう	㊟693 ㊟845	㊟25.1 ㊟33.1

（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

