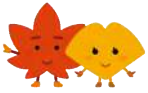


2025年



11月

献立予定表



令和7年11月

出雲崎中学校

曜日	月	火	水	木	金
	3 日	4 日	5 日	6 日	7 日
エネルギー 食塩相当量		824 2.5 kcal g	796 2.1 kcal g	860 3.5 kcal g	784 2.8 kcal g
献立と 配膳の図	ぶんかひ 文化の日 				いい歯の日献立
あかの食品		牛乳 鶏肉 たまごやき パーコン	牛乳 豚肉 大豆 ひじき さつまあげ たまご 豆腐	牛乳 めばる かまぼこ 千切りたまご 豚肉	牛乳 豚肉 のり もずく わかめ 大豆
きいろの食品		ごはん 発芽玄米 パター ジャがいも 油	ごはん ジャがいも 油 砂糖	ごはん 砂糖 ジャがいも 油	ごはん 油 砂糖 ごま アーモンド ジャがいも
みどりの食品		玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム 白菜 ほうれんそう 梨	玉ねぎ ビーマン 人参 さやいんげん 小松菜 大根 えのきたけ	ほうれんそう もやし 人参 白菜 玉ねぎ さやいんげん	玉ねぎ ごぼう にら ほうれんそう キャベツ 人参 えのきたけ 小松菜 ねぎ
10 日	795 2.5 kcal g	11 日	758 2 kcal g	12 日	868 2.4 kcal g
献立と 配膳の図					
あかの食品	牛乳 鶏肉 粉チーズ 茎わかめ さつまあげ 鮭	牛乳 厚揚げ 豚肉 鶏肉 ちりめんじゃこ 湯葉 なた	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉 油揚げ なた	牛乳 ぎょうざ ハム 錦糸たまご 厚揚げ 豚肉	牛乳 豚肉 海藻ミックス ヨーグルト
きいろの食品	ごはん マヨネーズ コーンフ레이크 ジャがいも 油 砂糖 パン粉	ごはん 里いも 油 砂糖	めん さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま	ごはん ごま 油 砂糖 春雨	ごはん 発芽玄米 さつまいも 油 砂糖 ごま ゼリー
みどりの食品	人参 ごぼう 大根 ごぼう ねぎ パセリ	玉ねぎ にら 人参 きゅうり キャベツ しいたけ 絹さや 梅 ねぎ	玉ねぎ 人参 ごぼう 小松菜 ねぎ りんご	きゅうり キャベツ 人参 ねぎ にら だけのこ	玉ねぎ 人参 れんこん きゅうり コーン みかん バイン
17 日	741 2.3 kcal g	18 日	779 3.5 kcal g	19 日	847 2.5 kcal g
献立と 配膳の図					
あかの食品	牛乳 メルルーサ かつおぶし 豚肉 豆腐	牛乳 大豆 豚肉 豚しゃぶ ツナ パーコン	牛乳 鶏肉 豚肉 高野豆腐 ひじき ちりめんじゃこ のり たら 厚揚げ 大豆	牛乳 豚しゃぶ 鶏肉 ちりめんじゃこ 厚揚げ 車麩	牛乳 ささぎ 油揚げ 鶏肉 たまご ひじき 豆腐 ツナ のり
きいろの食品	ごはん マヨネーズ ごま 油	パン 油 マヨネーズ ジャがいも	ごはん ごま 砂糖 さつまいも	ごはん ごま さつまいも 砂糖 油	ごはん もち米 砂糖 ジャがいも
みどりの食品	玉ねぎ コーン 人参 もやし 小松菜 大根 ごぼう パセリ	玉ねぎ マッシュルーム 人参 セロリ れんこん キャベツ きゅうり コーン 小松菜 パセリ	玉ねぎ 人参 れんこん コーン 小松菜 キャベツ レモン 大根 白菜 ごぼう えのきたけ ねぎ ほうれんそう 梅 さやいんげん	れんこん キャベツ きゅうり 人参 コーン 白菜 えのきたけ 小松菜	人参 ねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし えのきたけ しいたけ 小松菜 みかん
24 日	876 2.5 kcal g	25 日	798 2.5 kcal g	26 日	757 2.4 kcal g
献立と 配膳の図	ふりかえきゅうじつ 振替休日 				
あかの食品		牛乳 さば ちりめんじゃこ ほたて かまぼこ 鶏肉	牛乳 油揚げ 豚肉 たまご ちくわ 青のり わかめ ツナ	牛乳 ぶり わかめ 豆腐	牛乳 たまごやき 納豆 ひじき ちくわ かんもどき 昆布 うすだまご
きいろの食品		ごはん 砂糖 ごま 里いも 紫いも 油	めん 油 砂糖	ごはん 油 砂糖 アーモンド	ごはん ごま 里いも 砂糖
みどりの食品		小松菜 もやし コーン 人参 れんこん だけのこ しいたけ 絹さや	人参 小松菜 しめじ まいたけ えのきたけ だけのこ もやし コーン ねぎ	小松菜 もやし 人参 大根 ねぎ なめこ	人参 小松菜 大根
11月17日(月)～25日(火)は、 キラッと新潟米☆地場もん献立					
献立と 配膳の図					
あかの食品	牛乳 さば ちりめんじゃこ ほたて かまぼこ 鶏肉				
きいろの食品	ごはん 砂糖 ごま 里いも 紫いも 油				
みどりの食品	小松菜 もやし コーン 人参 れんこん だけのこ しいたけ 絹さや				
今月の出雲崎産					
★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。					

<今月の給食目標>

日本の食事のよさについて知ろう。



11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。

2013年12月、「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、世界でその価値が認められました。今月は、給食を通じて、和食献立を味わい、日本の食文化について考える機会にしましょう。

*** ここが和食のいいところ ***

ポイント
その1

素材の味わいを
生かした料理



ポイント
その2

一汁三菜を基本とした
栄養バランスのよさ



ポイント
その3

自然や四季の移ろい
を表現



ポイント
その4

年中行事との
密接なかわり



【和食クイズ答え】①問題→B、②問題→D

みんなで挑戦！ ～和食クイズ～

問題①

食事のとき、正しいことは？

- A 手をお皿のように食べ物の下に添える。
- B おかずと汁、ごはんを交互に食べる。
- C 箸を持ってから、ごはん茶わんを持つ。
- D 魚をひっくり返して食べる。

問題②

「だし」について正しいものはどれ？

- A カロリーが高いので摂り過ぎると太る。
- B 塩分が多く含まれ健康によくない。
- C だしをとる昆布は、東シナ海でも採れる。
- D 塩や油が少なくてもおいしく感じるので健康によい。

キラッと新潟米☆地場もん献立週間

11月24日は
「和食の日」



11月17日から25日を「キラッと新潟 米☆地場もん献立週間」としました。出雲崎の郷土料理や特産物を取り入れたり、新潟県内のおいしい食材等を使ったりした献立を取り入れました。新潟県のよさ、出雲崎のよさを給食を通じて感じてください。

