



令和 7 年 11 月
津幡南中学校

朝晩冷え込むようになってきました。かぜなどの感染症を予防するためにも、うがいや手洗いはこまめに行い、栄養バランスのとれた食事と十分な休養をとって、冬の寒さに負けない体づくりをしましょう。

形にして表そう「感謝の気持ち」

昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな食物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



食事のあいさつはもちろん、よく味わっておいしくいたくことや、きれいに後片付けをすることで感謝の気持ちを表せるといいですね！



日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。これは、料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的習慣」のことです。以下の4つがその特徴として挙げられています。

和食の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり

11/10～14のご飯は「特別栽培米」です！



特別栽培米とは…

特別栽培米とは、化学肥料・化学農薬を使う量を半分に減らし、代わりに自然由来の肥料などを組み合わせて作られたお米のことです。普通の栽培方法に比べて生産に手間ひまがかかり、収穫量が少なくなります。

私たちにできることは、農家さんの苦労や思いが詰まっている特別栽培米を、残さずおいしく食べることです。





令和7年度 11月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無機質	主に熱や力のものとなる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の働きをととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
3月							
4 火	ちらし寿し(すし飯) (貝) ちくわの磯辺天ぶら ごま汁	糸かまぼこ 錦糸卵(鶏卵) 魚肉すり身 あおさ 油あげ みそ	米 さとう 錦糸卵(さとう でんぶん 油) さとう でんぶん さとう 油 小麦粉 大豆油 もち ごま	れんこん にんじん さやいんげん 干しいたけ だいこん にんじん こまつな	810	28.5	21.1
5 水	ごはん 焼きギョーザ もやしの中華和え 塩ラーメン	豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 大豆粉 焼き豚 豚肉	米 豚脂 でんぶん さとう 小麦粉 油 水あめ さとう ごま油 中華めん ハター	キャベツ たまねぎ にら もやし にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん ねぎ	765	26.0	23.8
6 木	ごはん さばの南蛮漬け 切干大根のそぼろ炒め★ 厚あげと白菜のみぞ汁	さば 鶏肉 あつあげ みそ	米 でんぶん 米粉 さとう 大豆油 油 さとう	ねぎ 切干し大根 にんじん しめじ 枝豆 はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	825	32.9	28.8
7 金	米粉ミルクロール フライドチキン 小松菜ときのこのクリームソテー じゃがいもと白菜の塩こうじスープ ヨーグルト	脱脂粉乳 鶏肉 あさり 豚肉 ヨーグルト	米粉 小麦粉 ショートニング マーガリン でんぶん 大豆油 マカロニ 油 生クリーム じゃがいも	たまねぎ エリンギ こまつな はくさい にんじん ねぎ	780	40.4	29.1
10 月	ごはん ふくらぎの照り焼き れんこんの塩炒め★ 長芋入りかきたま汁	ふくらぎ 豚肉 鶏卵 繊ごし豆腐	米 さとう でんぶん 油 ごま油 長芋 でんぶん	しょうが れんこん たまねぎ ねぎ しょうが にんじん たまねぎ しいたけ こまつな	811	38.2	25.9
11 火	ゆかりごはん 大豆とかほっくりの彩りごまからめ★ とり野菜 くだもの(紋平柿)	大豆 鶏肉 烤き豆腐 みそ	米 さとう ごま でんぶん 大豆油 水あめ さとう さとう	赤いそ どうもろこし にんじん はくさい もやし にんじん えのきだけ ねぎ にんにく 塩	815	30.1	22.0
12 水	ごはん めぎすのから揚げ★ ブロッコリーのごま和え 大根のそぼろ煮 河北漏ヨーグルト	ニギス 豚肉 あつあげ ヨーグルト	米 さとう でんぶん 大豆油 ごま さとう 里芋 さとう でんぶん 油	ブロッコリー キャベツ もやし にんじん だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく サヤインゲン しょうが	786	30.4	25.2
13 木	ごはん 豚肉のくわ焼き★ 磯香和え かほっくりのみぞ汁	豚肉 のり 油あげ 大豆ペースト みそ	米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう さとう さつまいも	こまつな キャベツ もやし だいこん たまねぎ えのきだけ ねぎ	836	31.1	28.5
14 金	揚げパン オムレツ キャベツのソテー ボトフ	きなこ 脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ウィンナー	さとう 大豆油 米粉 小麦粉 ショートニング でんぶん さとう 大豆油 油 じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんじん たまねぎ だいこん バセリ	762	36.7	30.5
17 月	麦ごはん ワインナー カラフルサラダ カレー	ワインナー 豚肉 チーズ	米 白麦 油 さとう じゃがいも 油 カレールウ	プロッコリー キャベツ にんじん どうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブルーン りんご	850	27.0	29.7
18 火	ごはん ぶりかけ(しそかつおぶりかけ) きびなごカリカリフライ★ 揚げと小松菜の和え物 おでん	きびなご 油あげ 豚肉 うずら卵 ちくわ	米 じゃがいも でんぶん 水あめ さとう 玄米粉 さとう さとう 里芋 さとう	赤いそ しょうが こまつな もやし にんじん だいこん にんじん こんにゃく	772	32.4	23.5
19 水	ごはん 鶏とかほっくりのチリソース煮 トックスープ くだもの(りんご)	鶏肉 豚肉	米 さとう いも でんぶん 米粉 大豆油 ごま油 さとう トック	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが たまねぎ はくさい にんじん 干しいたけ ねぎ りんご	821	26.4	19.9
20 木	ごはん 愛知県献立 エビフライ キャベツのレモンマヨ和え みそ煮込みうどん	えび 大豆たんぱく ツナ 鶏肉 かまぼこ みそ 赤みそ	米 パン粉 小麦粉 でんぶん 油 大豆油 ノンエッグマヨネーズ うどん	キャベツ ブロッコリー にんじん レモン果汁 にんじん だいこん ごぼう ねぎ	773	31.6	23.5
21 金	ミルクロール 鶏肉の香草パン焼き ひじきの彩りサラダ ミートボールシチュー	脱脂粉乳 鶏肉 ひじき ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たんぱく)	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン オリーブ油 パン粉 さとう 油 じゃがいも 油 ハヤシソース さとう ミートボール(パン粉 でんぶん 脱脂油)	バジル キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし たまねぎ にんじん セロリ しめじ トマト ミートボール(たまねぎ ブルーン)	764	35.4	30.2
24 月	振替休日						
25 火	こまつなごはん いわしのみぞれ煮 ゆかり和え 豚汁 和食の日(11/24)献立	鶏肉 油あげ いわし 豚肉 みそ	米 白麦 さとう 油 さとう でんぶん 里芋	にんじん 枝豆 だいこん キャベツ きゅうり にんじん 赤いそ えのきだけ たまねぎ こんにゃく ねぎ	827	36.3	27.0
26 水	ごはん ヤンニヨムチキン チャブチエ 豆腐とコーンのスープ	鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐	米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう 春雨 ごま 油 さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん にら どうもろこし たまねぎ 干しいたけ ねぎ	793	32.4	23.6
27 木	ごはん 枝豆がんもの含め煮 みそ炒め 沢煮椀 デザート(ミニたい焼き)	豆腐 大豆たんぱく 豚肉 みそ 鶏肉 小豆	米 さとう 油 小麦粉 上新粉 油 さとう さとう 小麦粉 油 米粉	枝豆 にんじん きくらげ キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん にんじん ごぼう えのきだけ みつば	800	33.1	19.5
28 金	胚芽パンズ カレーロールフライ コールスローサラダ かぼちゃのポタージュ	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく ロースハム 鶏肉 牛乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 小麦胚芽 豚脂 さとう じゃがいも 小麦粉 マーガリン 油 パン粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ さとう 油 油 米粉 生クリーム	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ バセリ	802	28.6	36.6

*牛乳が毎日できます。赤のなかもの食品にはいります。

*同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。

*毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)

*下線____の食品は、河北都市産です。



11月の栄養価平均 800 16.1% 29.3%

学校給食摂取基準 830 ^{1歳~13歳} 20~30% kcal