



令和7年度 11月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食 は含みま せん)	
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料	小学校		
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		中学校		
～行事食：いい歯の日～ 11月8日の「いい歯(118)の日」にちなみ、噛み応えのある食べ物を取り入れました。								
4 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			580		
	かつおとだいずのあげに	でんぶん 油 さとう	かつお だいず		しょうゆ 酒	25.8		
	だいこんサラダ			だいこん きゅうり にんじん	塩 こしょう ドレッシング	719		
	あおじそドレッシング					30.4		
こまつなのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	こまつな たまねぎ はねぎ	さばだし にぼしだし				
5 (水)	マーガリンパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン	ぎゅうにゅう			597	中央小	
	いかなゲット	こむぎこ でんぶん 油 さとう	いか たら		みりん 塩	23.1		
	スパゲッティサラダ	スパゲッティ		きゅうり とうもろこし パプリカ	塩 こしょう マヨネーズ	830		
	マヨネーズ					30.5		
はくさいとにくだんごのスープ	でんぶん 油	とりにく ぶたにく	はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ	がらすूप 中華スूप しょうゆ 酒 塩 こしょう				
～ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」～ 牧之原市産の茶を使って黒はんぺんのお茶揚げを作りました。								
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			618		
	くろはんぺんのおちゃあげ	こむぎこ でんぶん 油	くろはんぺん	ちゃ		25.4		
	しおふんぶのそくせきづけ	さとう	こんぶ	キャベツ きゅうり	しょうゆ 塩	786		
	すきやき	油 さとう	ぶたにく やきどうふ	はくさい たまねぎ にんじん ねぶかねぎ こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん 和風だし	31.3		
7 (金)	せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			598		
	フランクフルト	さとう	フランクフルト		ケチャップ ソース ワイン	22.2		
	やさいのカレーソテー	油	ベーコン	キャベツ もやし にんじん	コンソメ 塩 こしょう カレーこ	785		
	フルーツポンチ	さとう	かんてん とうにゅう	みかん バイン おうとう レモン りんご ぶどう もも		28.3		
10 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			596		
	とりたまごそぼろ	さとう 油	とりにく たまご	えだまめ しょうが	しょうゆ 酒 塩	26.1		
	かふうあえ	はるさめ さとう ごま油		ほうれんそう きゅうり にんじん	しょうゆ す 塩	740		
	あつあげのみそしる	じゃがいも	あつあげ わかめ みそ	だいこん ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし	31.0		
～中央小学校リクエスト給食～ サラダは色合いも意識して献立を考えてくれました。								
11 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			585		
	さばのみそに	さとう	さば みそ		しろだし	26.3		
	やさいサラダ			キャベツ きゅうり パプリカ	塩 こしょう ドレッシング	727		
	あおじそドレッシング					31.3		
けんちんじる	さといも でんぶん ごま油	ぶたにく とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにゃく	しょうゆ みりん 塩 こんぶだし かつおだし				
～坂部小学校リクエスト給食～ みんなの人気メニューを組み合わせ、献立を考えてくれました。								
12 (水)	ミルクパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう	ぎゅうにゅう			605		
	とりにくのハーブやき	オリーブオイル	とりにく	にんにく	塩 こしょう オレガノ バジル ワイン	29.2		
	ほうれんそうサラダ	油 さとう		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	しょうゆ す	806		
	かぶのポトフ	じゃがいも	とりにく	かぶ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	がらすूप ワイン 塩 スープストック こしょう	36.4		
～中央小学校リクエスト給食～ 旬のかつおや、みんなの人気メニューを取り入れてくれました。								
13 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ さとう	わかめ ぎゅうにゅう		塩	603		
	かつおフライ	パンこ こむぎこ でんぶん 油	かつお		塩 こしょう	28.4		
	きゅうりとだいこんのひたひた	さとう ごま油		きゅうり だいこん	しょうゆ す とうがらし	742		
	かきたまじる	でんぶん	たまご とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん はねぎ	しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし	33.0		
14 (金)	げんまいいりせわりパン ぎゅうにゅう	パン げんまい さとう	ぎゅうにゅう			606		
	トマトボークチャップ	オリーブオイル さとう でんぶん	ぶたにく	たまねぎ エリンギ ピーマン にんにく トマト	ケチャップ ソース 塩 酒 スープストック こしょう	27.6		
	かいそうサラダ		わかめ こんぶ とさかのり	キャベツ きゅうり	ドレッシング	785		
	ナムルドレッシング					33.6		
さつまいもシチュー	さつまいも 油 なまクリーム	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん	ホワイトルウ 塩 こしょう がらすूप パセリ				

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

※ 加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細な内容が必要な場合は、学校を通して共同調理場にお問い合わせください。

食物アレルギー関連の留意点

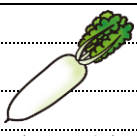
・・・小魚(しらす)や海藻類(海藻、青のり)には、エビなどが混入する場合があります。



★★★ 「吉田榛原学校給食共同調理場」のホームページに、給食レシピが載っていますのでご利用ください。 ★★★

令和7年度 11月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食 は含みま せん)	
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料				
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品					
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			586			
	ポークしゅうまい	パンこ でんぶん さとう こむぎこ みずあめ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	塩	25.9			
	ゆかりあえ	さとう		キャベツ きゅうり あかじそ	塩	743			
	マーボーだいこん	ごま油 さとう でんぶん	とうふ ぶたにく みそ	だいこん たまねぎ たけのこ にんじん ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース 酒 中華スープ	31.5			
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			578			
	ししゃもフリッター	でんぶん 油	ししゃも あおさ			24.6			
	いそかあえ		のり	キャベツ ほうれんそう もやし	しょうゆ	755			
	みそおでん	さといも さとう	とりにく うずらたまご さつまあげ あつあげ こんぶ みそ	だいこん にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん 和風だし	30.8			
(水)	バーガーパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			586	自彊小		
	ハンバーグデミグラスソース	でんぶん さとう 油 じゃがいも	とりにく ぶたにく	たまねぎ	デミグラスソース ソース ケチャップ ワイン トマトピューレ 塩	25.5			
	コールスローサラダ コールスロートレッシング			キャベツ きゅうり とうもろこし	塩 こしょう ドレッシング	776			
	ラビオリスープ	こむぎこ パンこ さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	スープストック がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	32.4			
～行事食：和食の日献立～ 11月24日のいい日本食の日に合わせて、だしを使ったメニューにしました。									
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			576			
	いわしのうめに	さとう でんぶん	いわし	うめ しょうが	しょうゆ しろだし	25.5			
	やさいのごまあえ	さとう ごま		ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ みりん	709			
	すましじる	でんぶん	とりにく とうふ なた	にんじん えのきたけ こまつな	しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし	30.2			
	みかん			みかん					
～ふるさと給食の日「よし吉ランチ」～ 吉田漁港で水揚げされたしらすを干してつくる「ちりめんじゃこ」を使っています。									
(金)	しよくパン チョコレートクリーム ぎゃうにゅう	パン みずあめ さとう カカオ れんにゅう ココア	ぎゅうにゅう			586			
	ブレンオムレツ	でんぶん さとう 油	たまご		塩 す	26.9			
	しらすいりやさいソテー	油	しらすぼし	キャベツ こまつな とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう 酒	703			
	ポークピーズ	じゃがいも さとう 油	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	ケチャップ トマトピューレ ワイン ソース 塩 スープストック こしょう	31.8			
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			596			
	とりにくのパーベキューソースかけ	さとう	とりにく	はねぎ にんにく りんご レモン	酒 こしょう しょうゆ	25.5			
	もやしサラダ	さとう ごま油		もやし こまつな にんじん	しょうゆ す 塩 とうがらし	739			
	いもだんごじる	じゃがいも でんぶん	とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	しょうゆ 塩 かつおだし	30.1			
(水)	こくとうパン ぎゅうにゅう	パン こくとう	ぎゅうにゅう			587			
	くりコロッケ	じゃがいも さつまいも くり さとう パンこ こむぎこ でんぶん みずあめ 油			塩	22.3			
	やさいとベーコンのソテー	油	ベーコン	キャベツ こまつな もやし	コンソメ 塩 こしょう	806			
	たまごコーンスープ	でんぶん	ぶたにく たまご	たまねぎ とうもろこし にんじん ほうれんそう	スープストック 塩 こしょう	28.6			
～日本味めぐり給食の日（東北地方）～ 山形県の郷土料理である「いも煮汁」や、東北地方の特産物である「りんご」を入れました。									
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			581			
	さけのしおこうじづけやき		鮭		こうじ 塩	30.0			
	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごま油 ごま		ほうれんそう きゅうり にんじん	しょうゆ す 塩	718			
	いもにじる	さといも	ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こんにゃく ねぶかねぎ	酒 かつおぶし	35.5			
	りんご			りんご					
(金)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう			590			
	しおラーメンスープ		ぶたにく なた わかめ	にんじん チンゲンサイ もやし ねぶかねぎ メンマ しょうが にんにく	塩ラーメンスープ 酒 がらスープ 塩 こしょう	22.4			
	あげぎょうざ	でんぶん こむぎこ さとう 油	ぶたにく	キャベツ たまねぎ なら しょうが	しょうゆ 塩	751			
	ごぼうサラダ ごまドレッシング	さとう		ごぼう きゅうり にんじん	しょうゆ みりん ドレッシング	27.2			

日本人の伝統的な食文化 **和食** に親しもう

