



学校給食献立予定表

こんげつ
今日は
わしよく よ し こんだて
和食の良さをを知る献立です。

令和7年11月

廿日市市立廿日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい	はつかいち しなさいさん 廿日市市内産 しょう よてい 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	えんぶん 塩分 (グラム)
			黄(き) おもに熱(ねつ)ちから のもとなる	赤(あか) おもに体(からだ) をつくる	緑(みどり) おもに体(からだ)の調子(ちょうし)ととの を整(ととの)える		
						きじゅんち 基準値 (小) 650 (中) 830	きじゅんち 基準値 (小) 2.0未満 (中) 2.5未満
4・火	パインパン 牛乳 ひろしまなづけときのこのスパゲティ かみかみサラダ		パン あぶら スパゲティ しろごま べにばなあぶら さとう	牛乳 ベーコン しらすぼし こんぶ	(パイン) たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ ひろしまなづけ にんにく ほうれんそう キャベツ	591	2.7
5・水	ルーローハン 牛乳 はるさめサラダ パインゼリー	たいわんりょうりこんだて 台湾料理献立	ごはん あぶら べにばなあぶら はるさめ さとう でんぷん さとう	牛乳 ぶたにく ちくわ	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく えだまめ もやし パイン	609	1.5
6・木	くらだいのフィッシュバーガー 牛乳 おたからはっけんスープ	とくさんぶつ 特産物の日	パン あぶら でんぷん じゃがいも	牛乳 くらだい ベーコン	キャベツ たまねぎ まいたけ にんじん こまつな にんにく	611	3.4
7・金	ごはん 牛乳 にくじゃが きりぼしだいこんのすのもの	きゅうしよくた 給食食べようデイ	ごはん じゃがいも しろごま ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく しらすぼし	たまねぎ ★にんじん さやいんげん しらたき きりぼしだいこん ほうれんそう	556	1.4
10・月	みんなdeたべyo!!れんこんシャキシャキカレーライス 牛乳 しらすのサラダ		ごはん じゃがいも こめこ はちみつ さとう あぶら べにばなあぶら	牛乳 とりにく しらすぼし まぐろのみずに	たまねぎ にんじん れんこん セロリ にんにく しょうが こまつな キャベツ	581	1.9
11・火	ごはん 牛乳 とりにくのコロコロしょうがやき こんにやくのゆずみそあえ(神石高原町) ひじきのいために	きょうどりょうり 郷土料理の日	ごはん あぶら さとう でんぷん	牛乳 とりにく しろみそ ぶたにく ひじき あぶらあげ	しょうが こんにやく ゆず さやいんげん にんじん ごぼう たまねぎ	632	1.6
12・水	ビビンバ 牛乳 わかめスープ		ごはん さとう ごまあぶら しろごま	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ	にんにく もやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	576	2.0
13・木	ツイストパン 牛乳 だいたいのトマトに ポテトサラダ	たまごじよきよしよく 卵除去食 りょうりひよく こんだて 料理力の献立	パン(さとう バター) オリーブあぶら さとう じゃがいも べにばなあぶら (マヨネーズ)	牛乳 だいた とりにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく トマト(缶) みずな	678	2.6
14・金	ごはん 牛乳 あきさけのきのこあんかけ くきわかめのきんぴら		ごはん でんぷん あぶら さとう	牛乳 さけ なまあげ さつまあげ くきわかめ	たまねぎ にんじん まいたけ みつば しょうが ごぼう しめじ さやいんげん こんにやく	602	1.2
17・月	ごはん 牛乳 なまあげのそぼろに だいこんのすのもの		ごはん さとう でんぷん しろごま	牛乳 とりにく なまあげ わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが だいこん	588	1.4
18・火	ミニこくとうパン 牛乳 きつねうどん はくさいのおかかあえ りんご		パン(くろざとう) うどん さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ しらすぼし かつおぶし	たまねぎ えのきたけ なましいたけ ねぎ にんじん はくさい りんご	609	3.4
19・水	ちゅうかどんぶり 牛乳 ごぼうとこまつなのサラダ いりこ	しょういく 食育の日	ごはん(むぎ) さとう でんぷん ごまあぶら あぶら オリーブあぶら	牛乳 ぶたにく いか かえりいりこ	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく ごぼう こまつな	635	2.3
20・木	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン こふきいも やさしいスープ		パン あぶら じゃがいも	牛乳 とりにく ヨーグルト ベーコン	にんにく しょうが しめじ チンゲンサイ たまねぎ にんじん キャベツ	531	3.1
21・金	こめこのハヤシライス 牛乳 だいたとハムのころころサラダ		ごはん じゃがいも あぶら さとう こめこ べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ハム だいた	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ えだまめ にんにく	600	2.1
25・火	ごはん 牛乳 さばのしおやき こまつなおひたし さいきじる(廿日市市)	わしよく ひ きょうどりょうり 和食の日 郷土料理の日 りょうりひよく こんだて 料理力の献立	ごはん さとう あぶら さといも ごまあぶら	牛乳 さば わかめ かつおぶし とりにく とうふ	こまつな もやし にんじん だいこん しゅんぎく ゆず	575	1.6
26・水	たまごそぼろどんぶり 牛乳 キャベツとかまぼこのあえもの	たまごじよきよしよく 卵除去食	ごはん あぶら さとう しろごま ごまあぶら	牛乳 とりにく たまご かまぼこ こんぶ しらすぼし	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん キャベツ	571	1.5
27・木	コッペパン 牛乳 マカロニとさつまいものクリームに ごぼうのマリネ		パン マカロニ さつまいも バター こめこ べにばなあぶら さとう	牛乳 ベーコン しろいんげんまめ まぐろのみずに	にんじん たまねぎ にんにく パセリ ごぼう こまつな	638	2.9
28・金	うずみ(福山市) 牛乳 とりにくのたつたあげ だいこんのゆかりあえ	きょうどりょうり 郷土料理の日	ごはん さといも でんぷん あぶら	牛乳 えび とうふ とりにく	にんじん みつば しめじ なましいたけ にんにく しょうが だいこん ゆかり	614	1.6

※()はパン・ごはんに入っている材料, []は1食用小袋使用, ___は冷凍食品および加工食品とその材料, ~~~~~は料理力の献立です。
※ 詳しい材料が載った「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は担任の先生までお申し出ください。
※ エネルギーと塩分(減塩の取り組みから)を栄養表示として示しています。食生活の参考にしてください。
※ 都合により献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。
※ 近年、食品の多様化により、アレルギーの原因となる食べ物も多くなっています。毎月の予定献立表をご確認頂き、食べたことのない食べ物が出てくる場合は、念のため一度食べさせておくなど、ご配慮ください。
卵除去食について、対象の献立及び除去する食品を太字で示しています。

平成28年3月に、大竹市・廿日市市の学校栄養職員部会でレシピ集『中学校卒業までにつけてほしい「料理力!」〜楽しく、おいしく♪ホップ、ステップ、ジャンプ!!〜』を作成しました。これは、小学生・中学生のみなさんに、ぜひ自分で作れるようになってほしい料理を一冊にまとめたものです。今年度は、毎月、このレシピ集の中から、昔から伝わる和食料理の「おひたし」ともう一品を給食に取り入れています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね。
今月は「ポテトサラダ」です。

「ポテトサラダ」

ざいりょう りんざん はい き かた
《材料は4人分()内は切り方》

じゃがいも(さいころ大).....小4個
きゅうり(輪切り).....1本
ふり塩.....つまみ
にんじん(うすいいちょう切り).....3cm
ハム(たんざく切り).....4枚

サラダ菜.....4枚
マヨネーズ.....大さじ4
塩.....つまみ
こしょう.....少々

《作り方》

①にんじんは切ってゆでる。
②きゅうりは切った後、塩を少し振ってしんなりさせ、水気を軽く絞る。
③じゃがいもで粉ふきいもを作る。
④③に塩・こしょうをする。

⑤じゃがいもが冷めたら、にんじん、きゅうり、ハムと一緒にマヨネーズで和え、塩、こしょうで味をととのえる。
⑥サラダ菜をしいた皿に盛りつける。