



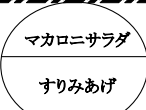
11月は秋の実りが豊かな季節です。自然の恵みと多くの人の働きに感謝して、食事を楽しみましょう。

2025

11月の学校給食献立予定表

大洲市学校給食センター

日曜	配膳図	献立名	材料の種類と体内ではたらく			エネルギー	カルシウム
			あかの食品	みどりの食品	きの食品		
			血や肉や骨になる	体の調子を整え病気を防ぐ	はたらく力や体温となる		
4 火		炊き込みご飯 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ カキエキス	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ	米 こんにやく 油 砂糖	634	282
		かぼちゃひき肉フライ	豚肉	かぼちゃ たまねぎ	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 油		
		海藻サラダ	わかめ くきわかめ カツオエキス	キャベツ きゅうり 梅 しそ りんご果汁	砂糖		
5 水		海菜スープ	つのもた 昆布 すぎのり	レモン果汁 しいたけ たまねぎ		798	298
		春雨スープ	豚肉	もやし にんじん とうもろこし たまねぎ	春雨		
		白ご飯 牛乳	牛乳		米		
6 木		れんこんのかき揚げ		れんこん たまねぎ にんじん かぼちゃ	小麦粉 でん粉 油	658	382
		パンパンジーサラダ	鶏肉 みそ	もやし きゅうり たまねぎ	油 ごま		
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	しょうが にんにく レモン果汁	砂糖 でん粉		
7 金		小型パン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	812	426
		パオズ	大豆粉 豚肉 豚レバー	キャベツ 長ねぎ しょうが	小麦粉 こんにやく 砂糖 でん粉		
		レモンあえ		キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖		
10 月		ジャーチャーめん	豚肉 赤みそ 豆腐	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ にんにく しょうが ねぎ	小麦粉 ごま油 油 砂糖	707	520
		白ご飯 牛乳	牛乳		米		
		サバカレーギョウザ	サバ 豚肉	キャベツ にんにく しょうが	油 砂糖		
11 火		ナムル		ほうれん草 キャベツ にんじん	砂糖 ごま油 ごま	839	562
		炒り豆腐	豆腐 鶏肉	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース	こんにやく 砂糖 油		
		白ご飯 牛乳	牛乳		米		
12 水		焼きシシヤモ	シシヤモ			613	450
		五色あえ	かまぼこ 卵 油揚げ	キャベツ きゅうり にんじん	砂糖		
		けんちん汁	鶏肉 豆腐	ごぼう にんじん しめじ ねぎ	こんにやく さといも		
13 木		白ご飯 牛乳	牛乳		米	631	317
		ささみフライ	鶏肉		油 パン粉 砂糖 でん粉		
		ごまあえ		キャベツ にんじん きゅうり	ごま 砂糖		
14 金		豚肉のピリ辛スープ	豚肉 豆腐 赤みそ	大根 にんじん しょうが にんにく しいたけ にら	油	797	343
		白ご飯 牛乳	牛乳		米		
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり		小麦粉 でん粉 油		
17 月		しそあえ		きゅうり キャベツ しそ	砂糖	615	289
		カレー	鶏肉 大豆	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト	じゃがいも 油 小麦粉 砂糖		
		白ご飯 牛乳	牛乳		米		
18 火		コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	634	381
		ハンバーグきのこソース	鶏肉 乳成分 ゼラチン 豚肉 牛肉	たまねぎ えのきたけ しめじ トマト しょうが にんにく	パン粉 砂糖 油 小麦粉		
		大根サラダ		大根 きゅうり にんじん	砂糖 油		
19 水		ABCマカロニスープ	ウインナー 乳 鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ	小麦粉	758	347
		白ご飯 牛乳	牛乳		米		
		いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	砂糖 でん粉		
20 木		高野豆腐の卵とじ	鶏肉 高野豆腐 卵	にんじん たまねぎ グリンピース	砂糖	894	473
		白ご飯 牛乳	牛乳		米		
		ツナコーンサラダ	マグロ	とうもろこし キャベツ	砂糖 油		
21 金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	726	421
		すりみ揚げ	イワシ	しょうが	砂糖 でん粉		
		マカロニサラダ	カツオ節	とうもろこし キャベツ	砂糖 油		
22 土		わかめスープ	わかめ 豆腐		砂糖	894	473
		白ご飯 牛乳	牛乳		米		
		マカロニサラダ	カツオ節	とうもろこし キャベツ	砂糖 油		
23 日		白ご飯 牛乳	牛乳		米	607	306
		すりみ揚げ	イワシ	しょうが	砂糖 でん粉		
		マカロニサラダ	カツオ節	とうもろこし キャベツ	砂糖 油		
24 月		白ご飯 牛乳	牛乳		米	762	331
		すりみ揚げ	イワシ	しょうが	砂糖 でん粉		
		マカロニサラダ	カツオ節	とうもろこし キャベツ	砂糖 油		
25 火		白ご飯 牛乳	牛乳		米	641	315
		すりみ揚げ	イワシ	しょうが	砂糖 でん粉		
		マカロニサラダ	カツオ節	とうもろこし キャベツ	砂糖 油		
26 水		白ご飯 牛乳	牛乳		米	785	336
		すりみ揚げ	イワシ	しょうが	砂糖 でん粉		
		マカロニサラダ	カツオ節	とうもろこし キャベツ	砂糖 油		
27 木		白ご飯 牛乳	牛乳		米	640	323
		すりみ揚げ	イワシ	しょうが	砂糖 でん粉		
		マカロニサラダ	カツオ節	とうもろこし キャベツ	砂糖 油		
28 金		白ご飯 牛乳	牛乳		米	786	349
		すりみ揚げ	イワシ	しょうが	砂糖 でん粉		
		マカロニサラダ	カツオ節	とうもろこし キャベツ	砂糖 油		
29 土		白ご飯 牛乳	牛乳		米	640	323
		すりみ揚げ	イワシ	しょうが	砂糖 でん粉		
		マカロニサラダ	カツオ節	とうもろこし キャベツ	砂糖 油		
30 日		白ご飯 牛乳	牛乳		米	759	352
		すりみ揚げ	イワシ	しょうが	砂糖 でん粉		
		マカロニサラダ	カツオ節	とうもろこし キャベツ	砂糖 油		

えひめ・大分郷土料理交流事業				白ご飯 牛乳	牛乳	米		607	306
17月	 しろごはん	 ひじきサラダ さといも コロッケ かしわ じる	 牛乳	さといもコロッケ	鶏肉	たまねぎ にんじん	さといも じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 パン粉 米粉		
				ひじきサラダ	ひじき	キャベツ きゅうり	砂糖 ごま油	762	331
				かしわ汁	鶏肉 豆腐	ごぼう にんじん ねぎ	こんにゃく		
18火	 しろごはん	 たくあんあえ とりにくと さつまいものあげに すまし じる	 牛乳	白ご飯 牛乳	牛乳		米	641	315
				鶏肉と さつまいもの揚げ煮	鶏肉		さつまいも でん粉 油 砂糖		
				たくあんあえ		キャベツ もやし 大根	砂糖	785	336
				すまし汁	豆腐 かまぼこ 卵	えのきたけ にんじん ねぎ			
19水	 しろごはん	 あまずあえ いわしのうめあげ いもたき	 牛乳	白ご飯 牛乳	牛乳		米	640	323
				イワシの梅揚げ	イワシ	梅	パン粉 小麦粉 米粉 油		
				あまずあえ		キャベツ きゅうり	砂糖	786	349
				いもたき	鶏肉 油揚げ	しいたけ にんじん さやいんげん	さといも こんにゃく 砂糖		
20木	 コッペパン	 こんさいサラダ タンドリーチキン コンソメ スープ	 牛乳	コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	605	322
				タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト	しょうが			
				根菜サラダ		きゅうり にんじん れんこん	油 砂糖	759	352
				コンソメスープ	ウインナー 乳	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも		
21金	 しろごはん	 みかん マーボーだいこん ちゅうか コンスープ	 牛乳	白ご飯 牛乳	牛乳		米	674	325
				マーボー大根	鶏肉 豚肉 厚揚げ オイスターエキス 牛肉	大根 たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	油 砂糖 でん粉 ごま油		
				中華コンソスープ	豚肉 卵 鶏肉	とうもろこし たまねぎ にんじん ねぎ	ごま油 でん粉	816	353
				みかん		みかん			
25火	 しろごはん	 おひたし さかなのおろしかけ こまつなのみそ じる	 牛乳	白ご飯 牛乳	牛乳		米	633	331
				魚のおろしかけ	サバ	大根	砂糖		
				おひたし		にんじん キャベツ もやし		776	361
				小松菜のみそ汁	油揚げ 麦みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ 小松菜	じゃがいも		
26水	 しろごはん	 チーズサラダ タコミート もずくいりたまご スープ	 牛乳	白ご飯 牛乳	牛乳		米	605	341
				タコミート	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん にんにく トマト	油		
				チーズサラダ	チーズ	キャベツ にんじん		744	372
				もずく入り卵スープ	もずく 豆腐 卵 鶏肉	にんじん えのきたけ ねぎ	でん粉		
				10/26(水)タコミートとチーズサラダをごはんにかけてタコライスにしましょう。					
南中 バンクエスト献立				コッペパン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳		パン 砂糖 油	707	375
27木	 プリン	 コーンサラダ からあげ シチュー	 牛乳	からあげ	鶏肉	しょうが にんにく	でん粉 油		
				コーンサラダ		キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ	油 砂糖	878	410
				シチュー	鶏肉 牛乳 粉乳 脱脂粉乳 チーズ 豚肉	ブロッコリー にんじん たまねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 でん粉		
				豆乳プリン	豆乳		砂糖 水あめ	623	326
28金	 しろごはん	 マカロニサラダ すりみあげ わかめ スープ	 牛乳	白ご飯 牛乳	牛乳		米		
				すりみ揚げ	イトヨリダイ エソ ひじき	たまねぎ えだまめ	油	767	353
				マカロニサラダ	カツオ節	キャベツ にんじん ゆず果汁 すだち果汁 しいたけ	小麦粉 砂糖		
				わかめスープ	わかめ 豆腐	たまねぎ にんじん ねぎ とうもろこし えのきたけ			

主食としてのご飯のよさ

主食にはご飯のほかパンやめんもあります。主食に多く含まれている炭水化物は体や脳を動かすエネルギー源で、子供たちが成長するためには欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

どんな料理にも合う！

和洋中、どんな料理にもよく合います。

腹持ちがよい！

粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

塩分はゼロ！

パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

量の調整がしやすい！

食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

* 材料の都合により、献立、材料を変更する場合がありますが、ご了承ください。