



11月 学校給食献立表

令和7年度発行
東広島北部学校給食センター

日(曜)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
献立		牛乳 ごはん キムチチゲ 中華あえ ヨーグルト	牛乳 ごはん ちくわの磯辺揚げ りっちゃんのサラダ かきたま汁 高屋東小学校リクエスト献立	牛乳 コッペパン クリームシチュー かみかみサラダ	牛乳 ごはん はっすん 広島菜漬けあえ	牛乳 ごはん 鮭のおろしかけ そえ野菜 噛みってる！GoGo炒め	牛乳 ごはん 肉豆腐 春雨の酢の物	牛乳 ごはん ハヤシシチュー キャロットサラダ	牛乳 丸型横割りコッペパン スライスチーズ ハンバーグ 野菜のマヨネーズあえ 根菜スープ	牛乳 ごはん 八宝菜 大学芋
献立の材料	文化の日	牛乳 ○	牛乳 ○	牛乳 ○	牛乳 ○	牛乳 ○	牛乳 ○	牛乳 ○	牛乳 ○	牛乳 ○
		精白米 □ 学校給食用強化米	精白米 □ 学校給食用強化米	コッペパン □ 鶏肉 ○	精白米 □ 学校給食用強化米	精白米 □ 学校給食用強化米	精白米 □ 学校給食用強化米	精白米 □ 学校給食用強化米	コッペパン □ スライスチーズ ○	精白米 □ 学校給食用強化米
		豚肉 ○ おろしにんにく △ 料理酒 木綿豆腐 ○ しめじ △ にんじん △ もやし △ はくさい △ はくさいキムチ △ しろねぎ △ 丸鶏使用がらスープ こいくちしょうゆ 塩 水	竹輪1/4カット ○ 天ぷら粉 □ 水 あおのり ○ 揚げ油 ○ チキンハム △ キャベツ △ きゅうり △ にんじん △ とうもろこし ○ 塩昆布 ○ 和え物用花かつお なたね油 □ 酢 三温糖 □ こしょう 塩 たまご ○ 木綿豆腐 ○ にんじん △ たまねぎ △ 干し椎茸 △ ねぎ △ はるさめ だし昆布 混合削り節 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 塩 料理酒 じゃがいもでん粉 □ 水	鶏肉 ○ 料理酒 にんじん △ たまねぎ △ じゃがいも △ マッシュルーム △ グリーンピース △ 丸鶏使用がらスープ 有塩バター □ 調理用牛乳 ○ 米粉 □ 塩 こしょう 水 キャベツ △ こまつな △ にんじん △ とうもろこし △ かえりいりこ ○ アーモンド ○ 三温糖 □ うすくちしょうゆ 酢 なたね油 □ こしょう	むきえび ○ 鶏肉 ○ にんじん △ だいこん △ ごぼう △ れんこん △ さといも □ しいたけ △ 板こんにゃく △ 角切り昆布 ○ 絹揚げ ○ 三温糖 ○ みりん風調味料 □ 料理酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし煮干し 水 もやし △ こまつな △ にんじん △ 刻みひろしま漬 △ うすくちしょうゆ	鮭 ○ なたね油 □ だいこん △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ みりん風調味料 じゃがいもでん粉 □ 水 キャベツ △ こまつな △ にんじん △ うすくちしょうゆ 豚肉 ○ 料理酒 ごぼう △ れんこん △ にんじん △ 細切りこんにゃく △ さやいんげん △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ 赤みそ ○ 白ごま □ ごま油 □ 水	豚肉 ○ 料理酒 おろししょうが △ 木綿豆腐 ○ たまねぎ △ にんじん △ 糸こんにゃく △ しろねぎ △ こいくちしょうゆ □ 三温糖 みりん風調味料 △ 水 はるさめ □ カットわかめ ○ もやし △ きゅうり △ にんじん △ 三温糖 △ 酢 □ うすくちしょうゆ	牛肉 ○ 豚肉 ○ 料理酒 おろしにんにく △ たまねぎ △ にんじん △ じゃがいも □ マッシュルーム △ グリーンピース △ ハヤシルウ □ トマトケチャップ デミグラスソース ウスターソース こしょう 水 ツナ油漬け ○ にんじん △ キャベツ △ きゅうり △ 三温糖 □ 酢 なたね油 □ 塩 こしょう	ハンバーグ ○ なたね油 □ キャベツ △ にんじん △ ジャガイモ □ 酢 鶏肉 ○ 料理酒 じゃがいも □ れんこん △ だいこん △ ごぼう △ にんじん △ パセリ(乾) △ 丸鶏使用がらスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう 水 さつまいも □ 揚げ油 □ 三温糖 □ こいくちしょうゆ 水 黒ごま □	

「いただきます」
「ごちそうさま」
の意味を知ろう！

大切なものを
「頂く」「戴く」
昔の人は、大切な物をもらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらった物を頭の上にのせるしぐさをよしました。「頂く」は、このことが元となって生まれた言葉と考えられています。



「命」をいただく
「いただきます」というあいさつは、食事ができることへの感謝の気持ちと同時に、食べ物となったすべての命に「ありがとう、感謝しておいしく食べます」という思いから生まれた言葉です。



人々の働きに
「ごちそうさま」
「ごちそうさま」は漢字では「御馳走様」と書き、「かけまわる」という意味があります。まるでかけまわるかのようにな熱心に、食事の用意をしてくださった方々のご苦労をねぎらう言葉です。



※物資の都合により、献立を変更することがあります。
※栄養価は4年生です。
※○△□について…
○:おもに体をつくるものになる食品(赤)
△:おもに体の調子を整えるものになる食品(緑)
□:おもに体エネルギーのものになる食品(黄)
(こんにゃくは、いも類(黄)に分類されますが、体内の働きで「おもに体の調子を整えるものになる食品(緑)」に分類)

日(曜)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
献立		牛乳 古代米ごはん ししゃもの天ぷら 花野菜のごまあえ ゆめまる豚汁 食育の日	牛乳 ごはん ヤンニョムチキン ナムル チャブチェ 高屋西小学校リクエスト献立	牛乳 コッペパン カレースパゲッティ ビーンズサラダ	牛乳 ごはん いわしのみぞれ煮 しそひじきあえ だしを味わうすまし汁 和食の日		牛乳 ごはん ごま豆腐鍋 しらすあえ	牛乳 ごはん 五目煮 大根の酢の物	牛乳 リッチパン 鶏肉ともち玄米のスープ煮 スイートポテトサラダ	牛乳 ごはん さといものそぼろ煮 ツナあえ
献立の材料	振替休日	牛乳 ○ 精白米 □ 玄米 黒米 赤米 □ 学校給食用強化米 ししゃもの天ぷら ○ 揚げ油 □ ブロッコリー △ カリフラワー △ キャベツ △ にんじん △ 白ごま □ 白すりごま □ 三温糖 □ うすくちしょうゆ 豚肉 ○ 絹揚げ(ミニ) ○ にんじん △ だいこん △ ごぼう △ さといも □ 板こんにゃく △ しろねぎ △ だし煮干し ○ 中みそ ○ 水	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 鶏肉 ○ 米粉 □ 揚げ油 □ おろししょうが △ 三温糖 □ 料理酒 みりん風調味料 こいくちしょうゆ コチジャン 白ごま □ 水 もやし △ きゅうり △ にんじん △ ごま油 □ 酢 三温糖 □ こいくちしょうゆ 豚肉 ○ おろししょうが △ おろしにんにく △ 料理酒 たまねぎ △ だけのこ △ にんじん △ 干し椎茸 △ はるさめ □ チンゲンサイ △ 丸鶏使用がらスープ 三温糖 □ こいくちしょうゆ オイスターソース 塩 こしょう 水	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 鶏肉 ○ 米粉 □ 揚げ油 □ おろししょうが △ 三温糖 □ 料理酒 みりん風調味料 グリーンピース △ カレールウ トマトケチャップ ウスターソース 丸鶏使用がらスープ こしょう 水 ミックスビーンズ ○ キャベツ △ きゅうり △ にんじん △ 三温糖 □ 酢 なたね油 □ 塩 こしょう	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 いわしのみぞれ煮 ○ じゃがいも □ こまつな △ にんじん △ はくさい △ しそひじきの佃煮 ○ うすくちしょうゆ 木綿豆腐 ○ 焼きふ □ たまねぎ △ 飾りにんじん △ えのきたけ △ ねぎ △ だし昆布 ○ 混合削り節 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 塩 水	振替休日	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚肉 ○ 白玉だんご □ 木綿豆腐 ○ にんじん △ はくさい △ しめじ △ しろねぎ △ 白すりごま □ だし昆布 混合削り節 豆腐 ○ こいくちしょうゆ みりん風調味料 中みそ 料理酒 水 ちりめん ○ キャベツ △ こまつな △ にんじん △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 鶏肉 ○ 料理酒 大豆(乾) ○ ちくわカット1cm ○ にんじん △ じゃがいも □ れんこん △ 板こんにゃく △ 干し椎茸 △ さやいんげん △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 だいこん △ きゅうり △ にんじん △ カットわかめ ○ 三温糖 □ うすくちしょうゆ 酢 こしょう	牛乳 ○ リッチパン □ 鶏肉 ○ 料理酒 ミカワワインナー ○ もち玄米 □ にんじん △ たまねぎ △ だいこん △ キャベツ △ トマト缶 △ しめじ △ パセリ(乾) △ 丸鶏使用がらスープ △ 塩 こしょう 水 じゃがいも □ さつまいも □ きゅうり △ とうもろこし △ ジャガイモ 芽ネズ □ 酢 こしょう	牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 鶏ひき肉 ○ 料理酒 おろししょうが △ さといも □ たまねぎ △ にんじん △ さつま揚げ ○ 絹揚げ ○ 板こんにゃく △ グリーンピース △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ みりん風調味料 水 ツナ油漬け ○ キャベツ △ こまつな △ にんじん △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ
エネルギー 1人1日		630 kcal 1.9 g	662 kcal 1.1 g	583 kcal 2.6 g	564 kcal 2.0 g		583 kcal 1.6 g	590 kcal 1.5 g	618 kcal 2.3 g	599 kcal 1.5 g