



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 豚肉のしょうが炒め かきたま汁		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 ちくわの磯辺揚げ 甘酢あえ 嗜みってる！GoGo炒め		牛乳 ごはん 親子煮 大豆のおかかあえ		牛乳 ごはん 鮭の塩焼き 梅しそあえ 豚汁		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 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			
献立の材料						かみかみ献立		郷土料理		ひろしま給食				豊栄中学校リクエスト献立									
		文化の日		牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米		牛乳 ○ コッペパン □ 鶏肉 ○ 料理酒 △ おろししょうが △ にんじん △ たまねぎ △ キャベツ △ チンゲンサイ △ 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 □ 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		牛乳 ○ コッペパン □ 鶏肉 ○ 料理酒 △ 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 塩 こしょう		牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 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 △ 刻みひろしまな漬 うすくちしょうゆ		牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 竹輪ハーフカット ○ 天ぷら粉 □ 水 あおのり ○ 揚げ油 □ だいこん △ にんじん △ 三温糖 □ 塩 酢 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		牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 鶏肉 ○ 料理酒 △ にんじん △ たまねぎ △ じゃがいも □ 板こんにゃく △ しろねぎ △ だし煮干し 中みそ ○ 水 大豆(ゆで) ○ こまつな △ もやし △ にんじん △ 和え物用花かつお ○ 三温糖 □ こいくちしょうゆ		牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 鮭 ○ 塩 なたね油 □ キャベツ △ こまつな △ にんじん △ カリカリ梅 △ トマト缶 △ パセリ(乾) △ 豚肉 ○ 絹揚げ(ミニ) ○ にんじん △ だいこん △ ごぼう △ さつまいも □ 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 ○ ミカドゆイナ ○ もち玄米 □ にんじん △ たまねぎ △ だいこん △ キャベツ △ しめじ △ トマト缶 △ 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 □ にんじん △ 三温糖 △ 酢 □ うすくちしょうゆ		牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚肉 ○ 料理酒 △ おろししょうが △ 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 豆乳 ○ 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 牛肉 ○ 豚肉 ○ 料理酒 △ おろししょうが △ 木綿豆腐 ○ にんじん △ おろしにんにく △ たまねぎ △ にんじん △ じゃがいも □ 糸こんにゃく △ しろねぎ △ 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 △ おろしにんにく △ たまねぎ △ 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	
				エネルギー 相当量		696 kcal 2.1 g		727 kcal 3.1 g		698 kcal 1.6 g		757 kcal 2.2 g		737 kcal 1.6 g		680 kcal 2.2 g		781 kcal 3.1 g		700 kcal 1.6 g		770 kcal 2.8 g	
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 ゆめまる汁		牛乳 ごはん キムチチゲ ナムル ヨーグルト		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		牛乳 ごはん さといものそばろ煮 ツナあえ		振替休日		牛乳 ごはん 八宝菜 大学芋		牛乳 ごはん 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 ごま豆乳鍋 しらすあえ		牛乳 ごはん 五目煮 大根の酢の物			
		食育の日						和食の日															
献立の材料		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 絹揚げ(ミニ) ○ だいこん △ にんじん △ さといも □ 板こんにゃく △ ごぼう △ 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 豚肉 ○ 料理酒 △ おろしにんにく △ カッツスパゲッティ □ 木綿豆腐 ○ しめじ △ にんじん △ マッシュルーム △ 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 こいくちしょうゆ 塩 水 だいこん △ こまつな △ にんじん △ とうもろこし △ ごま油 □ 酢 三温糖 □ こいくちしょうゆ ヨーグルト ○		牛乳 ○ コッペパン □ 豚肉 ○ 料理酒 △ おろししょうが △ カッツスパゲッティ □ たまねぎ △ にんじん △ マッシュルーム △ 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 △ 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 塩 水		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 △ おろしにんにく △ 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		牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 豚肉 ○ 料理酒 △ おろししょうが △ おろしにんにく △ いか ○ うすら卵 ○ だけのこ △ たまねぎ △ はくさい △ にんじん △ きくらげ △ チンゲンサイ △ 三温糖 □ こいくちしょうゆ 丸鶏使用がらスープ オイスターソース じゃがいもでん粉 □ 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 □		牛乳 ○ 精白米 □ 学校給食用強化米 スライスチーズ ○ ハンバーグ ○ なたね油 □ キャベツ △ にんじん △ パセリ(乾) △ 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		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 豆乳 ○ 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 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					
エネルギー 相当量		774 kcal 2.4 g		716 kcal 2.5 g		734 kcal 3.4 g		669 kcal 2.4 g		726 kcal 1.9 g				804 kcal 1.6 g		741 kcal 3.8 g		706 kcal 2.0 g		713 kcal 1.9 g			

「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、大切な物をもたらったときに、感謝の気持ちを表すために、もらった物を頭の上のにのせるしぐさをよくしました。「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



※物資の都合により、献立を変更することがあります。
※○△□について…
○:おもに体をつくるもとになる食品(赤)
△:おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)
□:おもに体エネルギーのもとになる食品(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とになる食品(緑)」に分類)