

# 令和7年 11月 よていこんだてひょう

館山市学校給食センター

に よ う ち	う び	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス プ ー ン	
			力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	しよくえん (g)		
4	火	ごはん ぎゅうにゅう さんまのみりんぼし きりぼしだいこんのもの いなかじる	こめ さとう あぶら ごま さといも	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とりにく とうふ	きりぼしだいこん ねぎ しらたき えだまめ にんじん だいこん	幼 小 中	526 633 819	25.4 28.7 35.9	20.6 22.0 26.7	2.0 2.2 2.8	
5	水	さつまいもパン ぎゅうにゅう チーズふうソースいりハンバーグ(乳不使用) ブロッコリーサラダ クリームシチュー	パン なまクリーム ルウ ドレッシング あぶら じゃがいも さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ブロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ グリーンピース	幼 小 中	591 686 869	24.3 27.6 33.9	23.8 26.4 31.8	2.4 2.8 3.6	○
6	木	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ れんこんのきんぴら カレーなんばん	こめ うどん こむぎこ ごま ごまあぶら さとう あぶら ルウ	ぎゅうにゅう ちくわ さつまいも ぶたにく	れんこん にんじん さやいんげん しめじ たまねぎ ほうれんそう	幼 小 中	564 684 859	21.4 24.2 28.2	20.9 23.2 26.8	2.4 2.7 3.2	
7	金	ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドポーク かみかみサラダ りんご	こめ あぶら ルウ ごま ドレッシング じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく きゅうり れんこん トマト ごぼう りんご	幼 小 中	540 662 850	18.2 21.8 27.0	20.1 23.1 27.6	2.0 2.4 3.1	○
10	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがに ひじきサラダ ヨーグルト	こめ さとう あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ヨーグルト	たまねぎ にんじん こんにゃく きゅうり キャベツ さやいんげん なばな しめじ しょうが にんにく	幼 小 中	512 619 785	22.5 26.2 32.0	17.5 20.0 23.7	1.4 1.7 2.1	
11	火	ごはん ぎゅうにゅう さばカレーやき ちくぜんに だいこんのみそしる	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう わかめ さば とりにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん ねぎ こまつな こんにゃく さやいんげん れんこん しいたけ だいこん えのきたけ	幼 小 中	509 636 799	22.2 26.2 31.6	20.7 23.9 27.6	1.6 2.0 2.5	
12	水	ごはん ぎゅうにゅう ほうぎょうざ キムチいため かきたまじる あおりのこざかな	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら はるさめ こむぎこ	ぎゅうにゅう こざかな たまご とうふ なた ぶたにく とりにく	はくさいキムチ にんじん もやし たまねぎ こまつな にら ねぎ えのきたけ	幼 小 中	497 595 737	23.7 26.9 31.4	17.3 18.4 20.6	2.2 2.6 3.1	
13	木	わかめごはん ぎゅうにゅう あじのさんがやき にくじゃが う・フランスゼリー	こめ さとう あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ こんにゃく しらたき さやいんげん しいたけ	幼 小 中	515 612 792	21.0 23.8 30.4	15.9 17.1 20.9	2.1 2.4 3.1	
14	金	セルフサンド (まるパン・フィッシュフライ・タルタルソース) ぎゅうにゅう やさいソテー ミネストローネスープ	パン パンこ さとう あぶら タルタルソース じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう しろみざかな ぶたにく ベーコン チーズ	にんじん キャベツ もやし ピーマン たまねぎ セロリ にんにく トマト パセリ	幼 小 中	544 629 797	22.0 24.5 31.3	24.5 27.3 32.2	2.2 2.5 3.3	○
17	月	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのいちやほし こうやどろふのたまごとじ つぼづけ ヨーグルト	こめ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ほっけ こうやどろふ とりにく ヨーグルト	にんじん だけのこ えだまめ たまねぎ しいたけ つぼづけ	幼 小 中	557 664 855	29.7 33.1 42.8	17.9 19.2 23.2	2.1 2.3 3.1	
18	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンソースかけ なばなのごまあえ さつまじる	こめ かたくりこ さとう あぶら さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	なばな キャベツ にんにく にんじん だいこん もやし こんにゃく ねぎ レモン	幼 小 中	531 640 833	24.7 27.4 35.0	19.2 20.4 25.0	2.0 2.4 3.1	
19	水	せわりコッパパン ぎゅうにゅう ウインナーケチャップかけ ツナとわかめのサラダ マカロニのクリームに	パン マカロニ あぶら ドレッシング パター ルウ さとう なまクリーム	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんじん キャベツ きゅうり ほうれんそう とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	幼 小 中	602 696 891	25.3 29.0 35.9	27.8 30.8 38.6	3.0 3.5 4.6	○
20	木	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご すきやきふうに おひたし なつとう	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ なつとう	にんじん はくさい キャベツ しらたき えのきたけ もやし さやいんげん こまつな ねぎ	幼 小 中	567 667 842	27.2 30.7 36.7	20.1 21.4 24.6	1.9 2.2 2.7	
21	金	ごはん ぎゅうにゅう あじクリスピーフライ ごんじゅう きくらげとたまごのどろろスープ	こめ さとう あぶら クラッカー かたくりこ	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく あぶらあげ あじ たまご とりにく	きくらげ にんじん れんこん だいこん ねぎ ほうれんそう しょうが	幼 小 中	619 743 923	30.9 35.4 42.1	23.6 27.1 32.4	1.8 2.1 2.6	○
25	火	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ(1・2・2) なまあげのちゅうかに ひじきふりかけ スイートポテト(おさつ&ポテト)	こめ かたくりこ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら ごま さつまいも じゃがいも	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく とりにく なまあげ かつおぶし	にんじん だけのこ たまねぎ キャベツ しいたけ こまつな	幼 小 中	546 690 839	19.9 25.1 29.7	18.7 22.4 25.2	1.3 1.8 2.1	
26	水	ミルクロールパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ほうれんそうソテー コーンスープ	パン さとう ルウ あぶら パター なまクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし エリンギ にんじん プルーン	幼 小 中	627 718 929	23.2 26.1 32.6	27.5 30.1 37.6	2.6 3.1 4.0	○
27	木	ごはん ぎゅうにゅう きんめだいフライ だいすのいそに とんじる	こめ パンこ さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく きんめだい だいす みそ さつまいも ひじき とうふ	にんじん ねぎ だいこん ごぼう さやいんげん	幼 小 中	526 638 835	25.0 28.7 36.8	19.4 21.9 26.6	1.5 1.8 2.3	
28	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー かいそうサラダ ぶくじんづけ オレンジ	こめ むぎ あぶら ルウ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう チーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし しょうが こんにゃく ぶくじんづけ きゅうり にんにく オレンジ りんご	幼 小 中	514 634 852	17.5 21.1 26.2	16.7 19.2 22.8	2.5 3.1 4.0	○

11月分の給食費の振替日は12月1日(月)です。

\*都合により、献立を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	幼	小	中
エネルギー	490	650	830
たんぱく質	15.9~24.5	21.1~32.5	26.9~41.5
しじつ	10.8~16.3	14.4~21.6	18.4~27.6
しよくえん	1.5未満	2.0未満	2.5未満



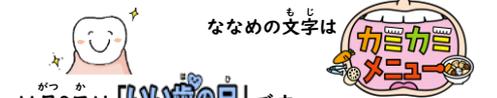
★21日は、千産千消デー献立です★

地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費する」取り組みです。  
千葉県では、「地」を千葉県の「千」と入れ替えて「千産千消」といいます。

\* 21日は、地域の生産者さんが心をこめてつくった食材を多く使用した献立です。

館山市の郷土料理「ごんじゅう」や、館山市の有機栽培きくらげを使ったスープ  
千葉県産のあじを使ったフライを出します。お楽しみに♪

(給食の「ごんじゅう」は、「ごはん」と「ごんじゅうの具」を  
自分で混ぜながら食べる形で提供します。)



11月8日は「歯の日」です。

健康な歯をめざそう!

奥歯をかみしめるとパワーが出るよ☆  
重い物を持ち上げる時や、ジャンプするために  
かがみ込む時、足を踏んばる時などに、しっかり奥歯を  
かみしめると、筋肉の活動が高まるといわれています。