



今月の給食目標  
「食事のあいさつをきちんとしよう」

献立は学校給食摂取基準を目安に作成しています。これは中学生の発育・健康維持のために目標・目安となる1日の栄養量の1/3を基本としつつ、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムは少なめに設定して提供しています。

品目	こんだて	乳/卵・油脂	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルゲン [ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています]	1食あたりの栄養価 [C]	ひとくちメモ		
4 火	大豆のキーマカレー (カレーソース) 小松菜とたまごの磯マヨあえ 能登島りんご 牛乳	小麦 卵・乳	米 玉ねぎ じゃがいも カレールウ【小麦】 豚肉 にんじん 大豆 とりがらし りんご 大豆ミート ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 油 にんにくしょうが 小松菜 キャベツ たまご ノエックトレンジング チーズ にんじん 油 しょうゆ 砂糖 のり 塩 りんご 牛乳	エネルギー <b>864</b> kcal たんぱく質 <b>26.6</b> g 脂 質 <b>32.8</b> g カルシウム <b>373</b> mg 食塩相当量 <b>3.4</b> g	今日のカレーはキーマカレーです。キーマとは、ひき肉を使ったカレーのことを言います。インドの言葉のヒンディー語でキーマが「細かい肉」や「ひき肉」という意味です。給食では、ひき肉以外にも大豆を細かく切ったものも使っています。大豆は、体を作るもとになるタンパク質が多く含まれています。		
	5 水	秋の香りごはん いわしのおかか煮 五色あえ 大根と油揚げのみそ汁 牛乳	(小麦) 魚 卵	米 さつまいも 鶏肉 大麦 にんじん しめじ えだまめ しょうゆ 酒 砂糖 昆布だし 塩 いわしのおかか煮(いわし 砂糖 しょうゆ みりん でん粉 かつお節 塩) 小松菜 キャベツ もやし 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) にんじん しょうゆ 酢 砂糖 大根 玉ねぎ 白菜 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし わかめ	エネルギー <b>774</b> kcal たんぱく質 <b>32.7</b> g 脂 質 <b>23.5</b> g カルシウム <b>509</b> mg 食塩相当量 <b>3.6</b> g	その昔、大雨や洪水でお米がとれず、食べ物がないで死んでしまう人がたくさん出た時、さつまいもを育てて食べていた人たちは生きのびることができました。「さつまいもはどんな土地でも育ち、栄養たっぷり」という話が広まり、日本中で作り始めたそうです。エネルギーのもとになり、からだの調子を整えてくれます。	
		6 木	ごはん トントんれんこん おじゃこ小松菜の骨太サラダ 打ち豆汁 牛乳	米 魚 乳	米 れんこん 豚肉 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 みりん 酒 キャベツ 小松菜 にんじん しらす干し【魚】 しょうゆ 酢 砂糖 油 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ こんにやく にんじん 油揚げ しめじ みそ ねぎ 打ち豆(大豆) 煮干しだし	エネルギー <b>847</b> kcal たんぱく質 <b>33.6</b> g 脂 質 <b>26.7</b> g カルシウム <b>417</b> mg 食塩相当量 <b>2.8</b> g	11月8日は「いい歯の日」です。いい歯を作るためには、よく噛んで食べることが大切です。よく噛んで食べると、唾液がたくさん出てむし歯を予防してくれます。また、唾液刺激が脳につたわり、脳の働きが活発になります。自分の口と舌のかむ回数数を数えてみましょう。そしてまずはプラス5回増やすことを目標にがんばりましょう。
			7 金	キャロットパン 鶏肉のハニーマスタード焼き ツナサラダ 白ねぎとミートボールのシチュー 牛乳	卵・乳・小麦 魚・乳 乳 乳	キャロットパン(小麦粉 砂糖 マーガリン 卵 キャロットペースト 脱脂粉乳 イースト 塩) 鶏肉 しょうゆ はちみつ 白ワイン 粒マスタード にんにく 塩 パセリ こしょう キャベツ ツナ【魚】 ブロッコリー ノエックトレンジング チーズ 赤パプリカ レモン果汁 塩 こしょう 牛乳 玉ねぎ じゃがいも ねぎ ミートボール(鶏肉 豚肉 玉ねぎ でん粉 大豆たんぱく 水あめ 塩 油) にんじん しめじ 米粉 脱脂粉乳 とりがらし コンソメ 油 塩 こしょう 牛乳	エネルギー <b>798</b> kcal たんぱく質 <b>43.3</b> g 脂 質 <b>30.3</b> g カルシウム <b>519</b> mg 食塩相当量 <b>3.5</b> g
10 月				肉みそ丼 (肉みそ丼の具) 春巻き 中華五目スープ 牛乳	米 小麦 卵 乳	米 豚肉 小松菜 もやし 玉ねぎ にんじん 赤みそ しょうゆ 酒 砂糖 大豆ミート ごま油 にんにく トウモロコシ 春巻き(豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード しょうゆ 小麦粉 ショートニング 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 しいたけ 米粉 粉あめ 塩) 油 たまご 玉ねぎ にんじん たけのこ とうもろこし ねぎ とりがらし 片栗粉 しょうゆ 酒 中華スープ オイスターソース しいたけ 牛乳	エネルギー <b>845</b> kcal たんぱく質 <b>28.8</b> g 脂 質 <b>32.1</b> g カルシウム <b>317</b> mg 食塩相当量 <b>2.3</b> g
	11 火			ごはん 鶏肉の赤ワインソース 大豆と野菜のごまあえ ほうとう 牛乳	米 小麦 乳	米 鶏肉 ケチャップ 赤ワイン しょうゆ 砂糖 にんにく 片栗粉 こしょう 小松菜 白菜 にんじん 大豆 ごま しょうゆ 砂糖 しょうが うどん かぼちゃ 大根 こんにやく さいも にんじん 油揚げ ねぎ ごぼう みそ 煮干しだし	エネルギー <b>779</b> kcal たんぱく質 <b>36.6</b> g 脂 質 <b>18.4</b> g カルシウム <b>396</b> mg 食塩相当量 <b>3.0</b> g
		12 水		ごはん かますの天ぷら アーモンドあえ さつまい ヨーグルト/牛乳	魚・小麦 アーモンド 乳/乳	米 かます 油 みりん 小麦粉 しょうゆ 米粉 酒 しいたけ 煮干しだし 塩 小松菜 キャベツ もやし にんじん アーモンド しょうゆ 砂糖 みりん さつまいも 大根 鶏肉 こんにやく にんじん ねぎ みそ しめじ 煮干しだし 酒 ヨーグルト/牛乳	エネルギー <b>800</b> kcal たんぱく質 <b>32.7</b> g 脂 質 <b>19.4</b> g カルシウム <b>606</b> mg 食塩相当量 <b>2.7</b> g
			13 木	しわり梅干しとしのごはん 忍者ジンジャーポーク 天晴れレモンあえ 最後にわらじのみそ汁 釣りたい焼き/牛乳	米 豚肉 卵 小麦 小麦/乳	米 カリカリ梅(梅 砂糖 塩) しごはんの素(赤しそ 砂糖 塩) 豚肉 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 みりん しょうが 油 酒 きゅうり 錦糸卵(たまご でん粉 砂糖 油) 鶏肉 にんじん 春雨 しょうゆ 砂糖 酢 レモン果汁 ごま油 ごま 豆腐 玉ねぎ 小松菜 にんじん えのきたけ みそ ねぎ 煮干しだし 手まりふ ミニたい焼き(小麦粉 砂糖 小麦粉 コーンスターチ 油 米粉 塩)/牛乳	エネルギー <b>819</b> kcal たんぱく質 <b>35.5</b> g 脂 質 <b>19.1</b> g カルシウム <b>378</b> mg 食塩相当量 <b>3.2</b> g
14 金				バターロール シュニッツェル エルダプフェルザラート グラージュ 牛乳	卵・乳・小麦 小麦 乳・小麦 乳	バターロール(小麦粉 砂糖 マーガリン 卵 脱脂粉乳 イースト 塩) 鶏肉/パン粉 油 小麦粉 白ワイン 米粉 塩 こしょう じゃがいも 玉ねぎ 酢 砂糖 コンソメ 粒マスタード 油 塩 玉ねぎ 牛肉 ブロッコリー かぶ にんじん 黄パプリカ しめじ ハヤシルウ【小麦】 デミグラスソース とりがらし ケチャップ 赤ワイン 中濃ソース バター コンソメ	エネルギー <b>797</b> kcal たんぱく質 <b>41.2</b> g 脂 質 <b>30.1</b> g カルシウム <b>316</b> mg 食塩相当量 <b>3.8</b> g
	17 月			特別栽培米ごはん 揚げそばのおろしソースがけ ごぼうサラダ 豆腐のみそ汁 牛乳	米 魚 小麦 乳	米 そば 大根 片栗粉 油 米粉 しょうゆ 酒 砂糖 みりん ごぼう ブロッコリー きゅうり 鶏肉 ノエックトレンジング にんじん ごま しょうゆ 酢 砂糖 酒 豆腐 小松菜 玉ねぎ にんじん えのきたけ みそ ねぎ 煮干しだし	エネルギー <b>845</b> kcal たんぱく質 <b>23.8</b> g 脂 質 <b>28.7</b> g カルシウム <b>323</b> mg 食塩相当量 <b>2.1</b> g
		18 火		ごはん/瀬戸風味ふりかけ 厚焼きたまご 大豆とさつまいものあめ煮 寄せ鍋 牛乳	小麦・魚 卵	米/瀬戸風味ふりかけ(ごま いわし 砂糖 塩 でん粉 かつお節 小葉はいが 醤油 のり みりん 水あめ 青のり) 厚焼きたまご(たまご でん粉 酢 砂糖 しょうゆ 塩 みりん かつおだし 油) さつまいも 大豆 油 みりん 水あめ 片栗粉 しょうゆ 砂糖 米粉 豆腐 白菜 大根 鶏肉 小松菜 にんじん ねぎ えのきたけ みそ とりがらし 酒 昆布だし	エネルギー <b>830</b> kcal たんぱく質 <b>33.2</b> g 脂 質 <b>25.3</b> g カルシウム <b>424</b> mg 食塩相当量 <b>2.0</b> g

※都合により献立が変更になることがあります。

令和7年11月

品名	こんだて	乳・卵・肉類	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルゲン [ ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています ]	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
19	ごはん ふくらぎのごまだれ焼き ゆかりあえ 水 みそおでん 牛乳	魚 卵 乳	米 ふくらぎ しょうゆ 砂糖 酒 みりん ごま 塩 こしょう 小松菜 キャベツ もやし にんじん しそごはんの素(赤しそ 砂糖 塩) 塩 しょうゆ 大根 じゃがいも 厚揚げ こんにやく 鶏肉 うずらたまご にんじん みそ さやいんげん 砂糖 煮干しだし みりん 酒 干しいたけ 昆布だし 牛乳	エネルギー <b>837</b> kcal たんぱく質 <b>41.1</b> g 脂 質 <b>26.7</b> g カルシウム <b>456</b> mg 食塩相当量 <b>3.3</b> g	「おでん」は「田楽」という料理を作っていた人が発明しました。串に刺した食べ物にみそをぬって焼く田楽は、寒い日にはほとんど売れませんでした。そこで、田楽の材料を全部鍋に入れて煮込んだところ、飛びように売れ始めました。この温かい田楽をおでんと名づけ、寒い冬に欠かせない新しい料理を作ったのでした。
20	シーフードピラフ 木 キャベツとさきみのごまさラダ さつまいものミルクスープ 牛乳	えび・貝 乳	米 えび 玉ねぎ あさり えだまめ 黄パプリカ いしる 油 白ワイン コンソメ にんにく レモン果汁 しょうが パセリ キャベツ ブロッコリー 鶏肉 ノエグッドレッシング にんじん ごま 酒 しょうゆ 牛乳 さつまいも 玉ねぎ 小松菜 にんじん ベーコン 米粉 脱脂粉乳 とりがらだし 油 コンソメ こしょう 牛乳	エネルギー <b>781</b> kcal たんぱく質 <b>32.0</b> g 脂 質 <b>22.5</b> g カルシウム <b>464</b> mg 食塩相当量 <b>2.4</b> g	日本人は世界一「えび」が好きな国民といわれています。なぜなら、私たちが食べているえびは、ほとんどが外国の海で育てられ、日本に運ばれたものだからです。ゆでるときれいな赤色になるので、お祝いの料理にも必ず使われています。たんぱく質が多いので、成長期の小学生にはぜひ食べてほしいです。
21	ミルクローラー(減量) スパゲッティミートソース 木 白菜とかにかまのサラダ 金 フルーツヨーグルト 牛乳	乳・小麦 小麦・乳 魚 乳・卵・パン	ミルクローラー(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩) スパゲッティ 玉ねぎ トマト 豚肉 ケチャップ にんじん エリンギ 大豆ミート ウスターソース 赤ワイン コンソメ 油 パルメザンチーズ 砂糖 塩 白菜 ブロッコリー かまぼこ【魚】ノエグッドレッシング 黄パプリカ レモン果汁 塩 こしょう ヨーグルト バイナップル缶 カクテルゼリー(砂糖 りんご果汁 寒天 ぶどう果汁 もも果汁 豆乳) もも缶 ナタデココ 砂糖 牛乳	エネルギー <b>817</b> kcal たんぱく質 <b>31.3</b> g 脂 質 <b>26.7</b> g カルシウム <b>401</b> mg 食塩相当量 <b>3.2</b> g	牛乳には、鉄とビタミンCを除いたすべての栄養素が含まれています。特に、日本人が不足しがちなカルシウムをたくさんとることができず、小中学生の間はからだが大きく成長する時期で、骨も長く、太く、強くなるうとしてます。そのため、骨の材料になるカルシウムもたっぷり取る必要があります。牛乳を飲みましょう。
25	ごはん 25 揚げぶり大根 チンゲンサイとひじきのごまあえ 火 じゃがいものみそ汁 牛乳	魚 乳	米 ふくらぎ 大根 油 片栗粉 しょうゆ 米粉 砂糖 煮干しだし 酒 みりん しょうが チンゲンサイ キャベツ 油揚げ にんじん ひじきのつくだ煮【ごま】 しょうゆ ごま 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ にんじん えのきたけ みそ ねぎ 煮干しだし 牛乳	エネルギー <b>829</b> kcal たんぱく質 <b>32.3</b> g 脂 質 <b>28.8</b> g カルシウム <b>386</b> mg 食塩相当量 <b>3.0</b> g	今日の主菜は、揚げぶり大根です。ぶりは北陸地方でよく使われる魚で、こそくら、ふくらぎ、がんと、ぶりと大きくなるにつれて名前が変わっていきます。このような魚を出世魚といって縁起のよいものとして扱われます。ぶりに、天然と養殖の2種類があり、天然ぶりの旬は11月～12月です。この時期のぶりを寒ぶりと呼びます。
26	ほっこりにっこり金時ごはん 26 トキめくとり天 水 いろどり花畑サラダ 能登の恵み汁 牛乳	(小麦) 小麦 魚・小麦 乳	米 さつまいも 大葉 油 ごま 塩 ターメリック 鶏肉 油 小麦粉 ノエグッドレッシング 片栗粉 トマト 塩こうじ(米こうじ 玄米 塩) 米粉 砂糖 ブロッコリー キャベツ 赤パプリカ きゅうり にんじん とうもろこし しそひじきのつくだ煮 酢 砂糖 油 ちくわ【魚・小麦】 白菜 白玉だんご(もち米粉 でん粉) 玉ねぎ 小松菜 にんじん 厚揚げ みそ 生しいたけ 煮干しだし しょうが にんにく 牛乳	エネルギー <b>830</b> kcal たんぱく質 <b>34.8</b> g 脂 質 <b>26.1</b> g カルシウム <b>391</b> mg 食塩相当量 <b>2.3</b> g	今日の献立は「学校給食調理コンクール」で優秀賞を受賞した七尾市の献立です。能登半島地震からの復興をテーマに地場産物をたくさん取り入れています。この献立を通して、地元のおいしい食べものを食べて、子どもたちの笑顔が増えたり温かい気持ちになってほしいという願いが込められています。味わって食べてください。
27	おじゃこのチャーハン 27 肉だんごの甘酢あん 大根のナムル 木 みそワンタンスープ 牛乳	卵・魚 小麦 小麦 乳	米 たまご ねぎ にんじん しらす干し【魚】 しょうゆ 砂糖 油 ごま油 中華スープ 酒 塩 こしょう 肉だんご(鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 大豆たんぱく ラード 塩 ごま油 砂糖 しょうゆ 酢 ケチャップ しょうが) 大根 小松菜 にんじん ねぎ しょうゆ みりん 砂糖 ごま油 ごま キャベツ 玉ねぎ 豚肉 とうもろこし ワンタン みそ とりがらだし なら しょうゆ 中華スープ 酒 砂糖 こしょう 牛乳	エネルギー <b>748</b> kcal たんぱく質 <b>28.4</b> g 脂 質 <b>21.4</b> g カルシウム <b>384</b> mg 食塩相当量 <b>3.5</b> g	感染症予防でもっとも大切なのは正しい手洗いです。特に食事の前は念入りに手を洗いましょう。水だけではウイルスをやっつけることはできないので、必ず石けんを使います。指の間や、手のしわ、手首などをすみずみまで洗いましょう。手をふくための清潔なハンカチを毎日準備しましょう。
28	あべかわパン 28 五目オムレツ 金 豚しゃぶサラダ ミネストローネ 牛乳	乳・小麦 卵	ミルクローラー(小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 マーガリン ショートニング イースト 塩) きな粉 油 砂糖 塩 五目オムレツ(たまご にんじん ほうれん草 玉ねぎ 昆布 でん粉 大豆油 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらだし) 豚肉 キャベツ きゅうり ねぎ しょうゆ 赤パプリカ 酒 しょうが 砂糖 ごま油 わかめ トウハンジャン じゃがいも 玉ねぎ トマト にんじん ベーコン 大豆 セロリ ケチャップ とりがらだし 赤ワイン 油 コンソメ にんにく 塩 こしょう 牛乳	エネルギー <b>784</b> kcal たんぱく質 <b>36.4</b> g 脂 質 <b>34.2</b> g カルシウム <b>377</b> mg 食塩相当量 <b>3.6</b> g	「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられる食品のことです。令和5年度の統計では、464万トンの食品ロスが出ています。日本人の1人当たりの食品ロス量は1年で約37kgです。これは日本人1人当たりが、おにぎり約1個のご飯の量を捨てているのと近い量になります。必要な分だけ買ったり、出された料理は残さず食べたりするなど、食品ロスを減らすためにできることをしましょう。

# 特別栽培米

とくべつさいばいまい

化学肥料・化学農薬を使う量を半分に減らし、代わりに自然由来の肥料などを組み合わせて農作物を生産することを「特別栽培」いいます。特別栽培米とは、特別栽培で作られたお米のことです。17日(月)の週の給食で提供します!!

## 特別栽培米

