

(※都合により献立を変更する場合があります)

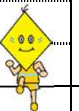
(※都合により献立を変更する場合があります)

(※都合により献立を変更する場合があります)

# 令和7年11月分 献立表

(※都合により献立を変更する場合があります)

西尾市学校給食センター

| 日曜      | 献立名<br>【 】業者配送デザート<br>★スペシャルメニュー                                                                                              | 主な材料とその働き (太字:「旬」の食材) 各料理の調味料やだし等については記載されていません |                       |                              |                                                                                       |                        |                                                                                       | 栄養価             |              |  |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|--|
|         |                                                                                                                               | 【赤】体をつくる                                        |                       | 【緑】体の調子を整える                  |                                                                                       | 【黄】エネルギーになる            |                                                                                       |                 |              |  |
|         |                                                                                                                               | 1群<br>魚・肉・大豆<br>大豆製品                            | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜                  | 4群<br>その他の野菜<br>果物・きのこ                                                                | 5群<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖 | 6群<br>油脂・種実                                                                           | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |  |
| 18<br>火 | ごはん 牛乳<br>とりにく あまからに<br>鶏肉とレバーの甘辛煮                                                                                            |                                                 | ぎゅうにゅう                |                              |                                                                                       | ごめ<br>さとう でんぶん         | あぶら                                                                                   | 668<br>786      | 27.4<br>31.7 |  |
|         | たくあんあえ<br>いしかりじる<br>石狩汁                                                                                                       |                                                 |                       | キャベツ たくあん                    |                                                                                       | ごま<br>バター              |                                                                                       |                 |              |  |
|         |                                              | とうふ さけ みそ                                       |                       | にんじん はねど                     | だいこん はくさい                                                                             | じゃがいも                  |                                                                                       |                 |              |  |
|         |                                                                                                                               |                                                 |                       |                              |                                                                                       |                        |                                                                                       |                 |              |  |
| 19<br>水 | げんまい はん ぎゅうにゅう<br>玄米ごはん 牛乳<br>にしよくあ<br>ちくわの二色揚げ<br>(小カレー1本、あおさ1本<br>ちゅう はん はん<br>中カレー1本、あおさ2本)<br>こまつな しおこんぶ<br>小松菜とささみの塩昆布あえ |                                                 | ぎゅうにゅう                |                              |                                                                                       | げんまい ごめ                |                                                                                       | 675<br>828      | 26.6<br>32.3 |  |
|         |                                              | ちくわ                                             | あおさ                   |                              |                                                                                       | てんぷらこ こめこ              | あぶら                                                                                   |                 |              |  |
|         |                                                                                                                               | とりにく                                            | こんぶ                   | こまつな                         | れんこん とうもろこし                                                                           |                        | ごまあぶら                                                                                 |                 |              |  |
|         | だいこん に<br>大根のそぼろ煮                                                                                                             | ぶたにく なまあげ<br>はんぺん                               |                       | にんじん                         | だいこん たまねぎ こんにゃく<br>えだまめ しょうが                                                          | さとう でんぶん               |                                                                                       |                 |              |  |
| 20<br>木 | ぎゅうにゅう<br>きしめん 牛乳<br>きつねきしめんの汁<br>しほ<br>ツナ磯あえ<br>だいがくいも<br>大学芋                                                                |                                                 | ぎゅうにゅう                |                              |                                                                                       | きしめん<br>でんぶん           |                                                                                       | 688<br>810      | 21.7<br>25.1 |  |
|         |                                                                                                                               | とりにく あぶらあげ<br>かまぼこ                              |                       | にんじん こまつな<br>はねど             | えのきだけ                                                                                 | ノンエッグ<br>マヨネーズ         |                                                                                       |                 |              |  |
|         | ツナ                                                                                                                            | ひじき                                             |                       | れんこん とうもろこし キャベツ             | さとう                                                                                   | あぶら ごま                 |                                                                                       |                 |              |  |
|         |                                                                                                                               |                                                 |                       |                              | さつまいも さとう                                                                             |                        |                                                                                       |                 |              |  |
| 21<br>金 | はん ぎゅうにゅう<br>ごはん 牛乳<br>ほっちょう に<br>さばの八丁みそ煮<br>き ぼ だいこん わふう<br>切り干し大根の和風サラダ<br>ふ よ に<br>吹き寄せ煮                                  |                                                 | ぎゅうにゅう                |                              |                                                                                       | ごめ<br>さとう              |                                                                                       | 661<br>783      | 25.7<br>30.1 |  |
|         |                                            | さば みそ                                           |                       |                              |                                                                                       | わふうドレッシング              |                                                                                       |                 |              |  |
|         |                                                                                                                               | ポークハム                                           | ほうれんそう                | キャベツ きりぼしだいこん                |                                                                                       |                        |                                                                                       |                 |              |  |
|         |                                                                                                                               | とりにく かまぼこ                                       | にんじん                  | だいこん れんこん こんにゃく<br>ぶちめし      | さといも さとう                                                                              | あぶら                    |                                                                                       |                 |              |  |
| 26<br>水 | はん ぎゅうにゅう<br>ごはん 牛乳<br>はん く<br>ひじきごはんの具<br>さつまいもコロッケ<br>ぶたじる<br>豚汁                                                            |                                                 | ぎゅうにゅう                |                              |                                                                                       | ごめ<br>さとう              |                                                                                       | 679<br>810      | 23.4<br>27.3 |  |
|         |                                                                                                                               | とりにく かまぼこ                                       | ひじき                   | にんじん                         | こんにゃく えだまめ                                                                            | さとう                    |                                                                                       |                 |              |  |
|         |                                          |                                                 |                       |                              | さつまいも パンこ<br>こむぎ さとう                                                                  | あぶら                    |                                                                                       |                 |              |  |
|         |                                                                                                                               | ぶたにく なまあげ みそ                                    | はねど                   | だいこん ごぼう こんにゃく               |                                                                                       |                        |                                                                                       |                 |              |  |
| 27<br>木 | はん ぎゅうにゅう<br>ごはん 牛乳<br>ぎんがみや<br>たらのみそマヨ銀紙焼き<br>ほうれん草ともやしののりあえ<br>なまあ に<br>生揚げのうま煮                                             |                                                 | ぎゅうにゅう                |                              |                                                                                       | ごめ<br>さとう でんぶん         | ドレッシング                                                                                | 669<br>787      | 31.2<br>36.4 |  |
|         |                                                                                                                               | たら みそ                                           |                       |                              |                                                                                       |                        |                                                                                       |                 |              |  |
|         |                                                                                                                               |                                                 | のり                    | にんじん<br>ほうれんそう               | もやし                                                                                   | さとう                    |  |                 |              |  |
|         |                                                                                                                               | とりにく なまあげ<br>はんぺん                               | にんじん                  | だいこん たまねぎ こんにゃく<br>えだまめ しょうが | さとう                                                                                   |                        |                                                                                       |                 |              |  |
| 28<br>金 | ぎゅうにゅう<br>ツイストロールパン 牛乳<br>ポークビーンズ<br>チーズサラダ<br>みかん                                                                            |                                                 | ぎゅうにゅう                |                              |                                                                                       | パン<br>じゃがいも さとう        | フレンチドレッシング                                                                            | 656<br>809      | 26.0<br>31.1 |  |
|         |                                                                                                                               | ぶたにく だいご                                        | にんじん トマト              | たまねぎ                         |                                                                                       |                        |                                                                                       |                 |              |  |
|         |                                                                                                                               | チーズ                                             | こまつな                  | キャベツ とうもろこし                  |  |                        |                                                                                       |                 |              |  |
|         |                                                                                                                               |                                                 |                       | みかん                          |                                                                                       |                        |                                                                                       |                 |              |  |

|            |     |       |
|------------|-----|-------|
| 基準値 上段 小学校 | 650 | 21~32 |
| 下段 中学校     | 830 | 26~42 |

## 11月24日は「和食の日」



日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけでなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

### 和食の4つの特徴

1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

2 健康的な食生活を支える栄養バランス

3 自然の美しさや季節の移ろいの表現

4 正月などの年中行事との密接な関わり

11月24日は「和食の日」です。それにともない、20日に和食の基本である「だし」のうま味を感じられる「きつねきしめん」を提供します。

