

令和7年 11月 学校給食献立表

♥ 自分でできるよ かしい食事 東かがわっ子 ♥

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質(g)	
4	火	ごはん					米			612	774
		牛乳		牛乳							
		いわしのおかか煮	いわしのおかか煮							27.3	32.1
		いそかあえ		のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし		しょうゆ ポン酢			
かきたま汁	鶏卵 豆腐 すまき(鶏卵なし)		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		ごんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ				
5	水	ミルクパン(小学校・中学校)					ミルクパン			604	795
		牛乳		牛乳							
		チキンときのこのクリームスパゲティ	鶏肉 バラベーコン (乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	スパゲティ 小麦粉	なたね油 オリーブ油 バター	白ワイン チキンコンソメ スープストック ビーフコンソメ ポタージュ粉末	25.7	33
		海そうサラダ		海そう	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり オレンジ		ドレッシング			
オレンジ											
6	木	ひじきごはん	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	干しいたけ	米	なたね油	しょうゆ ごんぶ風味調味料 酒 ごんぶ(だし) みりん	656	862
		牛乳		牛乳							
		パセリとさつまいものかき揚げ			パセリ	たまねぎ	さつまいも でんぷら粉	なたね油		23.1	29.8
		しっぽくうどん汁	豚肉 油揚げ 焼きかまぼこ (鶏卵なし)		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	うどん	なたね油	酒 ごんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ みりん		
みかん				みかん							
7	金	チキンカレーライス	鶏肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	米 麦 じゃがいも	なたね油	白ワイン 粉末カレールウ(乳・鶏卵なし) カレー粉 ウスターソース	638	845
		牛乳		牛乳							
		ツナサラダ	まぐろ油漬け		ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ レモン	砂糖	オリーブ油 なたね油	しょうゆ	25.2	31.9
		小魚アーモンド(小学校・中学校)		煮干し				アーモンド			
10	月	ごはん					米			634	824
		牛乳		牛乳							
		豚肉とだいこんの煮物	豚肉 厚揚げ		にんじん さやいんげん	しょうが だいこん しめじ	砂糖	なたね油	酒 ごんぶ風味調味料 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)	29.6	36.3
		ボン酢あえ			こまつな にんじん	もやし キャベツ	砂糖		しょうゆ ポン酢		
なっとう(小学校・中学校)	なっとう										
11	火	ごはん					米			633	811
		牛乳		牛乳							
		ししゃものいそべ揚げ		ししゃも あおのり			でんぷら粉	なたね油		23.9	28.3
		おひたし			ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ			しょうゆ ポン酢		
じゃがいものみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		けずりぶし(だし) ごんぶ(だし)				
みかん				みかん							
12	水	ミルクパン					ミルクパン			604	777
		牛乳		牛乳							
		さつまいもときのこのクリームシチュー	鶏肉 バラベーコン (乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	さつまいも でんぷん 小麦粉	なたね油 バター	白ワイン ポタージュ粉末 チキンコンソメ スープストック	23.7	29.8
		コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	なたね油 オリーブ油	酢 しょうゆ		
りんご				りんご							
13	木	チキンのカレーピラフ	鶏肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	米	なたね油	チキンコンソメ カレー粉 白ワイン	634	807
		牛乳		牛乳							
		パスタ入り野菜のスープ	バラベーコン (乳・鶏卵なし)		にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ	なたね油	ガラスープ チキンコンソメ スープストック しょうゆ	21.4	27.2
		にんじんとパセリのツナサラダ	まぐろ油漬け		にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ レモン	砂糖	なたね油 オリーブ油	酢		
プリンタルト(小学校・中学校)					プリンタルト						
14	金	ごはん					米			601	789
		牛乳		牛乳							
		鮭のみそだれかけ	鮭 みそ			しょうが	砂糖 でんぷん		酒 みりん しょうゆ みりん	28.3	34.4
		切干大根の煮物	油揚げ ちくわ(鶏卵なし)		にんじん さやいんげん	切干大根	砂糖	なたね油	ごんぶ風味調味料 けずりぶし(だし)		
ふしめんのすまし汁			にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ふしそうめん		ごんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ				

かみかみデー

おめでとう給食

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里芋などさまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。

いただきます

ごちそうさまでした

食事を支える人たち

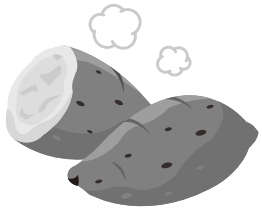
生産者の人

料理を作る人

食品の加工や販売に関わる人

食べ物を運ぶ人

もとは生きていた食べ物の命



令和7年 11月 学校給食献立表

♥ 自分でできるよ かしい食事 東かがわっ子 ♥

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名							栄養価	
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質(g)	
17	月	ごはん 牛乳		牛乳			米			618	818
		秋野菜の煮物	鶏肉 がんもどき		にんじん さやいんげん	れんこん だいこん	さといも こんにゃく 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん こんぶ(だし) けずりぶし(だし) 煮干し(だし) こんぶ(だし)		
		はくさいのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	はくさい たまねぎ				25.6	32.5
		あじつけのり(小学校・中学校) オレンジ		のり		オレンジ					
18	火	中華どんぶり	豚肉 すまき(鶏卵なし)		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい	米 でんぶん	なたね油	しょうゆ 酒 チキンコンソメ 中華風調味料	661	880
		牛乳		牛乳							
		もやしの中華サラダ			にんじん	もやし キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ とうがらし	21.4	27.2
		だいがくいも					さつまいも 砂糖 水あめ	なたね油	しょうゆ みりん 酢		
19	水	コッペパン 牛乳		牛乳			パン			629	810
		ポークビーンズ	大豆 豚肉 バラベーコン (乳・鶏卵なし)		にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	なたね油	赤ワイン トマトピューレー トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ		
		ブロッコリーのアーモンドサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド なたね油	しょうゆ 酢	27	35.2
		りんご いちごジャム				りんご	ジャム				
20	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦			703	910
		照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			しょうが	砂糖 でんぶん		みりん しょうゆ 酒		
		じゃがいもとかぼちゃのサラダ エッグフリーマヨネーズ			かぼちゃ	たまねぎ きゅうり	じゃがいも	なたね油 エッグフリーマヨネーズ	酢	24.1	30.4
		卵スープ	鶏卵 すまき(鶏卵なし)		にんじん	たまねぎ レタス 干しいたけ	でんぶん		チキンコンソメ 中華風調味料 ガラスープ しょうゆ		
21	金	ごはん 牛乳		牛乳			米			655	830
		白身魚のフライ タルタルソース	白身魚のフライ				なたね油	タルタルソース			
		ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ごま	しょうゆ	23.4	27.2
		春雨のスープ	バラベーコン (乳・鶏卵なし)		チンゲンサイ にんじん ねぎ	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ	はるさめ	なたね油	ガラスープ しょうゆ チキンコンソメ 中華風調味料		
25	火	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米			631	829
		さばのごま照り焼き	さば			しょうが		ごま	しょうゆ 酒 みりん		
		おかかあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん こまつな	もやし			しょうゆ ポン酢	28.8	35.6
		さつまいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		ねぎ	たまねぎ	さつまいも		煮干し(だし) こんぶ(だし)		
26	水	和三盆揚げパン 牛乳		牛乳			パン 和三盆糖	なたね油		579	736
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン	砂糖	なたね油 オリーブ油	酢 しょうゆ		
		かぶのポトフ	バラベーコン (乳・鶏卵なし) 鶏肉		にんじん	セロリ たまねぎ かぶ キャベツ		なたね油	白ワイン ガラスープ チキンコンソメ スープストック	20.9	25.7
		みかん				みかん					
27	木	パセリとちりめんの混ぜごはん 牛乳		ちりめん 牛乳	パセリ	しょうが	米	金ごま ごま油	中華風調味料 しょうゆ 酒	634	846
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)		
		アーモンドあえ			ほうれんそう こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	酢 しょうゆ		
28	金	マーボーどんぶり	豆腐 豚肉 みそ		ねぎ にんじん	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ	米 砂糖 でんぶん	なたね油	中華風調味料 しょうゆ 酒 トマトケチャップ オイスターソース トウバンジャン	647	857
		牛乳		牛乳							
		ナムル	ロースハム (乳・鶏卵なし)	ひじき	にんじん ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ とうがらし	25.9	33.2
		オレンジ				オレンジ					

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。

※都合により、献立は変更することがあります。

※食物アレルギー等に対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。

※東かがわ市の公式サイトでも献立表を公開しています。 東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター

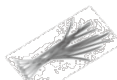
東かがわ市産



米



パセリ



ねぎ



みそ



のり



レタス



和三盆糖

27日(木)「パセリとちりめんの混ぜごはん」が登場

11月ベジチャレ強化月間版チラシ「野菜を食べよう！」

にレシピが掲載されます。ぜひご家庭でも作ってみてください！



給食センターホームページに
こどもたちに人気のメニュー
など給食のおすすめレシピを

