

令和7年11月号



給食だより

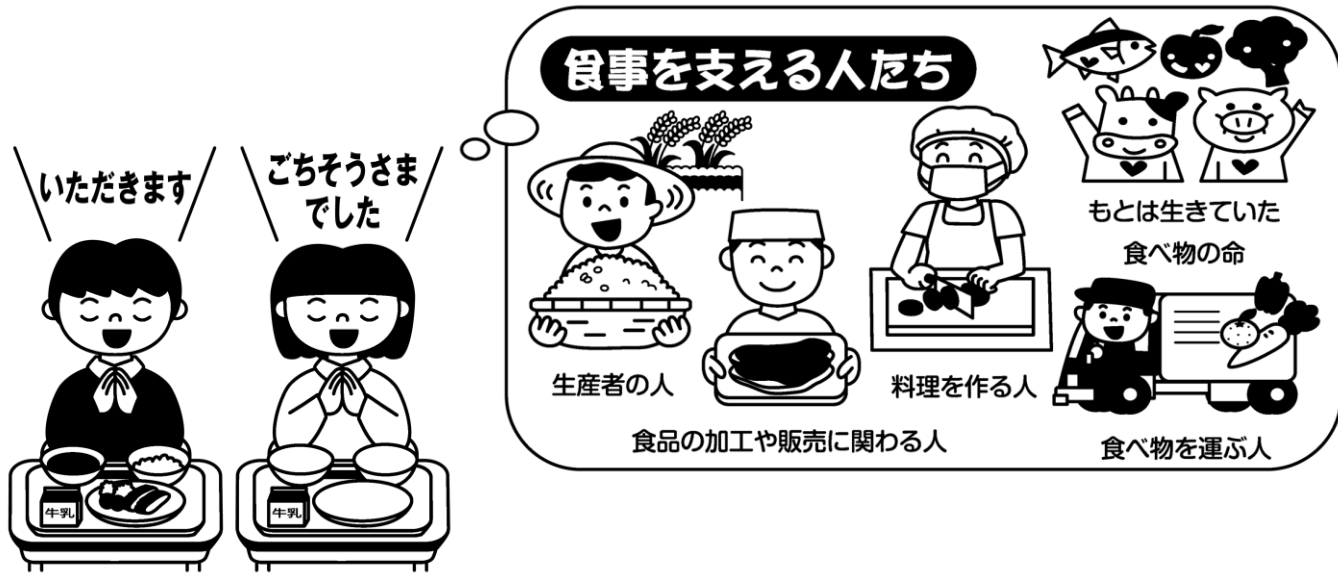


洲本市立洲本給食センター

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきました。日暮れが早くなり、朝・夕の冷え込みも厳しくなってきました。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく取り入れた食事で、元気な体をつくりましょう。

実りの秋[🍁]食べ物を大切にいただきます

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。11月23日には、天皇がその年の豊作を感謝する伝統的なお祭り「新嘗祭（にいなめさい）」が宮中で開催されます。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、食べる事は、たくさんの方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。



学校給食では地産地消に取り組んでいます。

<今月の地産地消の日>

11日 カレーライス こんにゃくサラダ
(中川原産の米、市内産の玉葱を使用)

26日 ご飯 魚のみぞれ煮 もやしとだいこんのあえもの 玉葱の味噌汁
(中川原産の米、市内産のもやし・玉葱・淡路島産の大根を使用)

★11、26日…中川原農産物生産組合 小森 久男さん、小谷 要さんの作ったお米です。



お子さんと一緒に読んでください。

11がつ こんだてひょう



にち	ようび	こんだて	おもにからだをつくる	おもにからだのエネルギーになる	おもにからだのしょうしをととのえる	エネルギー 100kcal のしつ
4	火	ご飯 牛乳 とり肉のつけ焼き わふうサラダ わかめのみそ汁	牛乳 とり肉 わかめ ちくわ みそ	ご飯 さとう ごま	しょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ ねぎ	573 kcal 24.8 g 18.1 g
5	水	ご飯 牛乳 さばのみそに はくさいごまあえ とうふのすまし汁	牛乳 さば みそ とうふ ゆば わかめ	ご飯 さとう ごま でんぶん	しょうが はくさい ほうれんそう にんじん ねぎ	694 kcal 31.3 g 28.1 g
6	木	あんかけどんぶり 牛乳 はるまき まっちゃんゼリー	牛乳 ぶた肉	ご飯 でんぶん ごま油 油 はるまき まっちゃんゼリー	玉ねぎ キャベツ にんじん もやし きくらげ ねぎ にんにく レモン	677 kcal 19.3 g 16.0 g
⑦	金	コッペパン 牛乳 あきのクリームに ツナサラダ りんごジャム	牛乳 ぶた肉 だっしふんにゅう チーズ ツナ	コッペパン じゃがいも こむぎこ バター さとう りんごジャム	はくさい 玉ねぎ しめじ しいたけ チンゲンサイ にんじん マッシュルーム キャベツ レモン	642 kcal 26.3 g 23.2 g
10	月	ご飯 牛乳 あつあげのちゅうかふうに チンゲンサイのあえもの	牛乳 あつあげ ぶた肉	ご飯 でんぶん ごま油 さとう	玉ねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ キャベツ	543 kcal 20.8 g 14.7 g
11	火	カレーライス(むぎご飯) 牛乳 こんにゃくサラダ	牛乳 きゅう肉	むぎご飯 じゃがいも ココナッツミルク さとう ごま油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム りんご サラダこんにゃく きゅうり	627 kcal 20.0 g 15.4 g
12	水	ご飯 牛乳 しろみ魚のてり焼き やさいのゆずふうみあえ ぶた汁	牛乳 たら とり肉 ぶた肉 みそ	ご飯 さとう こめ油 でんぶん	キャベツ もやし きゅうり にんじん ゆず だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	605 kcal 36.4 g 15.7 g
13	木	ご飯 牛乳 あげどりレモンづけ おひたし すまし汁	牛乳 とり肉 とうふ わかめ	ご飯 でんぶん 油 さとう	レモン ほうれんそう もやし にんじん コーン 玉ねぎ ねぎ	668 kcal 30.6 g 25.4 g
⑭	金	こがたことうパン 牛乳 ごもくうどん ほうれんそうサラダ	牛乳 油あげ かまぼこ	こがたことうパン うどん でんぶん ノンエッグマヨネーズ	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	584 kcal 27.3 g 17.7 g
17	月	ご飯 牛乳 ぶた肉のしょうがいため いんげんのちゅうかふうごまあえ うおめんすまし汁	牛乳 ぶた肉 ゆば うおめん	ご飯 さとう 油 ごま油 ごま でんぶん	玉ねぎ しょうが さやいんげん もやし にんじん ねぎ	568 kcal 30.3 g 15.8 g
18	火	ご飯 牛乳 ハンバーグ れんこんのごまサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 ハンバーグ ささみ とうふ ぶた肉	ご飯 さとう ごま ごま油	玉ねぎ れんこん にんじん きゅうり チンゲンサイ	637 kcal 28.7 g 19.5 g
19	水	ご飯 牛乳 かしのすきに いろいろないのすのもの ラ・フランスゼリー	牛乳 とり肉 焼きとうふ わかめ	ご飯 ふ さとう ラ・フランスゼリー	玉ねぎ はくさい しめじ いとこんにゃく キャベツ きゅうり だいこんづけ にんじん レモン	604 kcal 23.2 g 15.9 g
20	木	ご飯 牛乳 さけのマヨネーズ焼き かいそうサラダ みそ汁	牛乳 さけ かいそうミックス わかめ とうふ 油あげ みそ	ご飯 マヨネーズ ごま さとう ごま油 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん コーン ねぎ	618 kcal 33.4 g 20.7 g
⑰	金	カツサンド 牛乳 ポトフ	牛乳 ポテトとおこめのささみカツ ウインナー	コッペパン 油 じゃがいも	キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ	615 kcal 26.9 g 21.0 g
25	火	ご飯 牛乳 くきわかめのチンジャオロースー すいとん	牛乳 くきわかめ ぶた肉 とり肉	ご飯 ごま油 さとう すいとん	玉ねぎ にんじん しょうが だいこん しいたけ しめじ ねぎ	585 kcal 26.6 g 15.6 g
26	水	ご飯 牛乳 魚のみぞれに もやしとだいこんのあえもの 玉ねぎのみそ汁	牛乳 さわら 花かつお とうふ 油あげ わかめ みそ	ご飯 でんぶん 油 こめ油	だいこん もやし だいこんづけ にんじん 玉ねぎ ねぎ	604 kcal 29.1 g 18.2 g
27	木	ご飯 牛乳 タンドリーチキン ライスパスタサラダ レタススープ	牛乳 とり肉 ヨーグルト ポークハム ベーコン	ご飯 ライスパスタ ごま さとう ごま油	しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ レタス ねぎ	632 kcal 27.3 g 22.3 g
⑳	金	こがたコッペパン 牛乳 ソースパグティ うみとはけのサラダ マーマレードジャム	牛乳 ぶた肉 あおさこ ツナ ひじき	コッペパン スパグティ さとう マーマレードジャム	キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし ピーマン きゅうり コーン	655 kcal 27.4 g 17.2 g
基準値 (小学校中学年)						650 kcal 21~33 g 14~22 g

- ◇ ○はパンの日です。
- ◇ 献立は、都合で変更する事があります。
- ◇ 気象警報が発表されることが予測される場合、教育委員会の判断により、当日に給食の中止の決定をする場合があります。
- ◇ 海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。