



令和7年度 11月献立表



伊豆の国市立
韮山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	＜赤＞ おもに体をつくるものとなる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整えるものとなる食品		＜黄＞ おもにエネルギーのもととなる食品		エネルギー たんばく 脂質%	お知らせ
			たんばく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
4	火	麦ご飯					米 麦		745kcal 24.1g 29.5%	
		チキンカレー	鶏肉	ヨーグルト	にんじん	にんにく セロリー 玉ねぎ	じゃがいも	油		
		白菜サラダ	ハム			白菜 きゅうり 	砂糖	油		
		りんご				りんご				
5	水	食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	799kcal 30.6g 37.8%	
		ラ・フランスジャム				洋梨	砂糖 水あめ			
		スパイシーミートローフ	豚肉 豆乳 卵			にんにく しょうが 玉ねぎ	砂糖 パン粉	油 アーモンド		
		大根スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	にんにく 大根 白菜		油		
		キャラメルポテト					さつまいも 砂糖	油 バター		
6	木	きのこご飯	鶏肉			椎茸 えのき茸 しめじ	米	油	737kcal 33.3g 32.2%	
		さばのサクサク揚げ	さば			しょうが	片栗粉 砂糖 パン粉	ごま 油		
		おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ もやし				
		大根のみそ汁	みそ	わかめ		大根 根深ねぎ				
7	金	ゆかりご飯				赤しそ	米 麦		743kcal 32.8g 29.1%	
		若鶏の包み焼き	鶏肉 みそ		にんじん	しょうが 玉ねぎ えのき茸		ごま油		
		三色和え			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま		
		さつま汁	油揚げ 豆腐 みそ		葉ねぎ	ごぼう 大根	さつまいも	ごま油		
10	月	中華麺					小麦粉		862kcal 39.3g 30.8%	
		ジャージャー麺肉みそ	豚肉			しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ	砂糖 片栗粉	ごま油		
		ジャージャー麺付け合わせ			にんじん	きゅうり				
		じゃがいものチーズ焼き		チーズ	パセリ		じゃがいも			
		カルビスゼリー		糖天・牛乳 生クリーム 乳酸菌飲料			砂糖			
11	火	わかめご飯		わかめ			米 麦		713kcal 29.7g 25.7%	
		菊花蒸し	豚肉 豆腐 卵 錦糸卵			しょうが 根深ねぎ 干し椎茸	片栗粉			
		干しエビと小松菜のごま和え		干しエビ	小松菜	もやし キャベツ	砂糖	ごま		
		きのこ汁	鶏肉 豆腐		にんじん みつ葉	干し椎茸 きくらげ えのき茸 しめじ				
		みかん				みかん				
12	水	給 食 な し								
13	木	麦ご飯					米 麦		700kcal 28.4g 31.3%	
		のりの佃煮		のり			砂糖 水あめ でんぷん			
		ニジマスのマヨネーズ焼き	ニジマス		パプリカ パセリ	玉ねぎ エリンギ 椎茸	パン粉	マヨネーズ		
		ほうれん草のナムル			にんじん ほうれん草	もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま		
		卵スープ	卵	わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉	油		
14	金	炊き込みご飯	油揚げ		にんじん	しめじ 干し椎茸	米 麦		710kcal 26.9g 27.0%	
		ちくわのもみじ揚げ	ちくわ 卵	青のり	にんじん		小麦粉	油 ごま		
		千草和え	油揚げ 		小松菜 にんじん	キャベツ こんにゃく	砂糖	ごま油		
		根菜すまし汁	鶏肉		にんじん	ごぼう 大根 こんにゃく	里芋	油		
		みかん				みかん				
17	月	代 休 日								
18	火	給 食 な し								
19	水	りんごチップパン		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖	ショートニング	845kcal 28.8g 30.1%	
		マカロニのクリーム煮	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ とうもろこし	小麦粉 マカロニ	油 バター		
		フレンチポテト					じゃがいも	油		
		グレープゼリー				ぶどう果汁	砂糖			
  献立表は、裏面に続きます 										



献立表は、裏面に続きます



日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	＜赤＞ おもに体をつくるものになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整えるものになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく 脂質%	お知らせ	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
20	木	麦ご飯					米 麦		701kcal 31.0g 25.9%		
		千草焼き	鶏肉 豆腐 卵	ひじき	にんじん さやえんどう		砂糖	ごま油			
		もやしの塩昆布和え		塩昆布	にんじん	もやし きゅうり		ごま油 ごま			
		いも煮	牛肉 みそ			こんにゃく 根深ねぎ	里芋				
		みかん				みかん					
21	金	黒米ご飯					米 黒米		726kcal 29.5g 24.5%	いい 和食の 日献立	
		シイラの漁師揚げ	シイラ 県内産			しょうが	砂糖 パン粉 小麦粉 てんぷん	油			
		きんぴらごぼう	さつま揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう 市内産	ごんにゃく	砂糖			ごま油 ごま
		具沢山すまし汁	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ					
		みかん				みかん 県内産					
24	水	振替休日									
25	火	麦ご飯					米 麦		805kcal 33.1g 29.4%		
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやえんどう	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油			
		鶏だんご汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう しょうが					
		牛乳プリン	卵	乳 生クリーム 寒天 全粉乳			砂糖				
26	水	メープルトースト		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 メープルシロップ	ショートニング マーガリン	739kcal 25.6g 38.8%		
		クリームシチュー	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 じゃがいも	油 バター			
		ツナサラダ	マグロフレーク			キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油			
		梨ゼリー				梨果汁	砂糖				
27	木	麦ご飯					米 麦		865kcal 33.9g 32.1%		
		和風ハンバーグ	豚肉 牛肉 卵 豆腐 豆乳			玉ねぎ 大根	パン粉	油 ごま			
		さつま芋とれんこんの 甘辛和え	かつお節			れんこん	さつまいも 片栗粉 砂糖	バター 油			
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	干し椎茸 ごぼう 大根 根深ねぎ こんにゃく		ごま油			
28	金	麦ご飯					米 麦		741kcal 35.1g 28.6%		
		さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖				
		野菜の昆布和え		塩昆布		キャベツ きゅうり とうもろこし		ごま			
		かきたま汁	卵 豆腐		にんじん 小松菜		片栗粉				

※献立は仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

11月給食だより



実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきているのを感じます。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、里いもなど、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しましょう。



日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」というと何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、寿司、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいらっしゃるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴



「和食」に欠かせないもの

