



11月 給食献立表



2025年 11月

名張市立美旗小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとこと
4 火	豚キムチ丼 はるさめスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、とうふ わかめ	むぎごはん、あぶら はるさめ、ごまあぶら	キャベツ、にんじん、たまねぎ はくさいキムチ、にら、もやし しめじ、ねぎ	580 kcal 23.6 g 17.9 g 1.9 g	
5 水	髪ご飯 ししゃものお好み揚げ 即席揚げ 根菜のみそ汁		ぎゅうにゅう、ししゃも あおりのり、しおこんが あつあげ、みそ	むぎごはん、ごま こむぎこ、かたくりこ あぶら、さつまいも	しょうがすつけ、はくさい さつま、だいこん、ごぼう にんじん、つきこんにやく	626 kcal 24.8 g 19.6 g 2.0 g	じしゃもは、頭から尾まで丸ごと 食べることが出来ます。骨もすべて 食べられるため骨や肉を丈夫に するカルシウム、貧血を予防する 鉄を摂取することができます。
6 木	コッパパン チリコンカーン マカロニサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、きんとときまめ ツナみずに	コッパパン、あぶら マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	セロリ、にんにく、たまねぎ にんじん、エリンギ、さやいんげん ホールトマト、キャベツ、こまつな ホールコーン	560 kcal 25.4 g 20.8 g 2.4 g	チリコンカーンは、アメリカの料理で す。大豆と金時豆をトマト味で煮てい ます。
7 金	鶏唐揚げ れんこんの金平 五目ラーメン		ぎゅうにゅう、ぶたにく うずらたまご、やきちくわ	むぎごはん、やきそばめん あぶら、ごまあぶら かたくりこ、さとう、ごま	にんにく、たけのこ、にんじん もやし、チンゲンサイ、しょうが れんこん、さやいんげん つきこんにやく	659 kcal 24.1 g 22.3 g 2.3 g	
11 火	髪ご飯 厚揚げのピリ辛煮 ねりごまあえ みかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、あかみそ しろみそ、やきちくわ	むぎ、こめ、さとう ごま	しょうが、こんにやく、だいこん にんじん、ほうれんそう、もやし キャベツ、みかん	631 kcal 24.7 g 18.8 g 1.7 g	ねりごまあえのほうれんそうは、名張 産です。無農薬・無化学肥料栽培され たものです。
12 水	髪ご飯 八宝菜 大豆とじゃこの甘辛		ぎゅうにゅう、ぶたにく うずらたまご、だいず かえりじゃこ	むぎごはん、あぶら さとう、かたくりこ	しょうが、キャベツ、たまねぎ チンゲンサイ、にんじん、たけのこ ほししいたけ	649 kcal 29.7 g 20.9 g 1.3 g	吹き寄せとは、色づいたとりどりの紅 菜が風に吹かれて1か所に集まった様 子です。エビや枝豆やさつまいもなど 入ります。
13 木	コッパパン ポークシチュー ブロッコリーサラダ ビビチーズ		ぎゅうにゅう、ぶたにく ロースハム、ビビチーズ	コッパパン、あぶら ジャがいも、こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、しめじ ホールトマト、ブロッコリー キャベツ、ホールコーン	615 kcal 24.9 g 27.3 g 3.2 g	パリっ子給食・ブロッコリー ブロッコリーは、蕾を食べる野菜で す。カロテンやビタミンCが多く含ま れています。
14 金	髪ご飯 さいら みずなの磯辺和え みそけんちん汁		ぎゅうにゅう、さんま やきのり、とうふ、みそ	むぎごはん、あぶら	みずな、キャベツ、にんじん ごぼう、つきこんにやく ほししいたけ、ねぎ	566 kcal 23.6 g 18.4 g 2.0 g	パリっ子給食・みずな みずなは、寒い冬が旬です。カロテン やビタミンCが多く含まれています。
15 土	カレーライス ひじきサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく ぎゅうにく、ツナみずに ひじき	むぎごはん、あぶら じゃがいも、さとう こむぎこ	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、キャベツ、ホールコーン こまつな	626 kcal 20.6 g 18.8 g 2.2 g	カレーのルーは、油と小麦をよく炒め て作ったものを使用しています。手作 りのやさしい味のするカレーライスで す。
18 火	まこもごはん しらすあえ 豚丼		ぎゅうにゅう、とりひきに きるめんじゃこ、ぶたにく あぶらあげ、みそ	むぎごはん、あぶら	しょうが、まこも、ねぎ、にんじん キャベツ、ほうれんそう もやし、たまねぎ、だいこん つきこんにやく	552 kcal 22.5 g 15.4 g 2.6 g	まこもはイネ科の植物です。たけのこ に似た食感ですが仲間ではありませ ん。三重県でも多く栽培されていま す。
19 水	髪ご飯 おでん風 はくさいといかの酢の物		ぎゅうにゅう、とりひきに がんもどき、さつまあげ うずらたまご、いか	むぎごはん じゃがいも、さとう	だいこん、こんにやく はくさい、もやし、にんじん	595 kcal 24.7 g 17.7 g 1.8 g	寒い季節に食べたくなるおでんです。 土の中で育つ大根は、体の中からあ たためてくれる働きがあります。
20 木	黒糖パン ポトフ 大学芋		ぎゅうにゅう ウインナー、だいず	こくとうパン、あぶら さつまいも くろごま、さとう	たまねぎ、にんじん、だいこん ブロッコリー	580 kcal 20.2 g 20.4 g 2.0 g	みえ地物・一番給食の日 できるだけ三重県でとれた食材を 使って給食をつくりまます。
21 金	髪ご飯 せばの味噌煮 ごまあえ 豆腐のすまし汁		ぎゅうにゅう さば、みそ、とうふ	むぎごはん、さとう ごま	しょうが、キャベツ、もやし ほうれんそう、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	603 kcal 26.9 g 19.4 g 2.0 g	だして味わう和食の日 かつおぶしとごんぶでとっただしを使 い、すまし汁をつくりました。
25 火	吹き寄せピラフ チンゲンサイのクリームスープ		ぎゅうにゅう ベーコン、えび とりくに、クリーム	むぎごはん、あぶら さつまいも、こめこ	しめじ、にんじん、たまねぎ えだまめ、チンゲンサイ	589 kcal 21.1 g 17.6 g 1.6 g	吹き寄せとは、色づいたとりどりの紅 菜が風に吹かれて1か所に集まった様 子です。エビや枝豆やさつまいもなど 入ります。
26 水	髪ご飯 大根のそぼろ煮 ごまポテト りんご		ぎゅうにゅう、ぶたひきに あつあげ	むぎごはん、あぶら じゃがいも、ごま、くろごま	しょうが、にんじん、だいこん さやいんげん、りんご	613 kcal 21.7 g 18.7 g 1.1 g	パリっ子給食・大根 大根は、春の七草のひとつ「すずしろ」 として親しまれてきました。ビタミンC がたっぷりです。
27 木	黒糖パン スパゲティミートソース 花野菜のサラダ		ぎゅうにゅう ぶたひきに、ぎゅうひきに ツナ みずに	げんりょうパン、あぶら スパゲティ、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、にんにく エリンギ、ホールトマト、キャベツ カリフラワー、ブロッコリー	587 kcal 25.7 g 22.6 g 2.3 g	
28 金	髪ご飯 あじフライ 添え野菜 もずくのすまし汁		ぎゅうにゅう あじ、とうふ もずく	むぎごはん、あぶら こむぎこ、パンこ	にんじん、キャベツ たまねぎ、こまつな	606 kcal 26.0 g 17.6 g 2.0 g	魚のあじは、味がいいことから名刺が ついたと言われています。

★学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。
 ◇安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。
 ◇地場産物の活用に取り組んでいます。
 パーリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。
 みえ地物・一番給食の日：第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。
 だして味わう和食の日：和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。和食の5時の基本である「だし」を味わいます。

★名張産野菜(無農薬・無化学肥料栽培)をとり入れた給食：11日「ねりごまあえ」のほうれん草は、環境に配慮した栽培方法で作られた名張産。
 名張市が進めている有機農業産地づくり推進事業の中で、学校給食において試行導入するもので、今回使用する食材にかかる費用は名張市が負担します。

