

# 11月 給食だより

令和7年11月 家庭配布用  
淡路市立給食センター

日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小(3.4年生)/中学生
4 (火)	焼きししやも 切干し大根の炒めナムル なめこ汁	ししやも 豚肉 木綿豆腐 乾燥湯葉 みそ 煮干し	切干し大根 にんじん にら 根深ねぎ なめこ	上白糖 ごま油 いりごま	574 24.5 671 27.5
5 (水)	かぼちゃのクリーム煮 ライスパスタサラダ	鶏肉 蒸し大豆 豆乳 スープベース ポークハム	たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム バセリ 黄ピーマン キュウリ	パンネマカロニ 小麦粉 有塩バター 上白糖 ライスパスタ ごま油	628 27.9 766 33.3
6 (木)	いもご煮 海と畑のサラダ 納豆(個包装)	牛肉 厚揚げ 剥り節 納豆 まぐろ油漬け 乾しひじき	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん キャベツ キュウリ ホールコーン	里芋 上白糖	705 27.4 832 31.4
7 (金)	飲むゼリー(レモン) 淡路鶏から揚げ 島ナムル あわたまスープ	鶏肉 塩蔵わかめ 鶏卵 スープベース	ほうれんそう たまねぎ だいこん にんじん	でんぶん 米ぬか油 ごま油	728 22.8 872 27.7
10 (月)	五目ラーメン さっぱりサラダ	豚肉 烧豚 なると 鶏肉 スープベース カットわかめ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし 葉ねぎ ホールコーン きくらげ だいこん	冷凍中華めん ごま油 米ぬか油 上白糖	639 26.5 783 31.3
11 (火)	木の葉井 じゃこのサラダ	焼きかまぼこ 鶏卵 剥り節 ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん 乾しひじき 葉ねぎ キャベツ 枝豆	おつゆふ 三温糖 ごま油	564 24.2 663 27.8
12 (水)	鶏肉のうまから炒め ワンタンスープ	鶏肉 スープベース 匠淡路牛乳	たまねぎ キャベツ エリンギ 赤ピーマン にんじん えのきだけ 葉ねぎ	さつまいも 三温糖 いりごま 米ぬか油 ワンタンの皮 いもご飯	618 24.9 738 28.7
13 (木)	淡路コロッケ ほうれんそうの中華和え 竹輪のみそ汁	焼き竹輪 煮干し みそ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのきだけ 葉ねぎ	淡路牛コロッケ 米ぬか油 ごま油	617 19.2 704 22.0
14 (金)	焼魚(さんま) キャベツの赤しそ和え 筑前煮	さんま 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	キャベツ にんじん 赤しそ ごぼう れんこん 水煮 乾しひじき こにんやく さやいんげん	米ぬか油 三温糖	662 27.6 766 30.5
17 (月)	ボトフ パンサンスー	ウインナー 豚肉 スープベース チキンハム	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー キュウリ	じゃがいも はるさめ 上白糖 ごま油 黒糖パン	560 22.5 694 26.9
18 (火)	魚(たら)のごま揚げ プロッコリーのほん酢和え きのこのみそ汁	たら 油揚げ 煮干し みそ	プロッコリー はくさい ぶなしめじ えのきだけ 葉ねぎ	でんぶん 米ぬか油 いりごま 三温糖	571 24.0 652 25.9
19 (水)	卵サンド(卵、ツナ・野菜) (小袋マヨネーズ) たまねぎのスープ	手巻き用卵 まぐろ油漬け スープベース コンソメ	キャベツ キュウリ たまねぎ にんじん レタス	小袋マヨネーズ	513 19.9 612 23.3
20 (木)	カレーライス ささみサラダ	豚肉 鶏ささみ	にんじん たまねぎ りんご マッシュルーム キャベツ キュウリ セロリー	米ぬか油 ジャガイモ カレーフレーク ごま油 ココナッツミルク いりごま 上白糖 麦ご飯	678 24.6 796 28.4
21 (金)	鶏肉の塩こうじ焼き チングンサイのいろどり和え 湯葉のすまし汁	鶏肉 ポークハム 木綿豆腐 塩蔵わかめ 乾燥湯葉 出し昆布 剥り節	キャベツ チングンサイ にんじん ホールコーン 葉ねぎ	塩こうじ 上白糖	566 32.2 652 34.4
25 (火)	中華丼 ひねぽんサラダ みかん	豚肉 うずら卵水煮 スープベース 鶏肉	キャベツ チングンサイ たまねぎ にんじん きくらげ 葉ねぎ しょうが きゅうり ゆず果汁 温州みかん	米ぬか油 ごま油 でんぶん 上白糖	622 24.6 723 27.7
26 (水)	和風煮込みハンバーグ 小松菜のおかか和え だいこんのみそ汁	鶏のハンバーグ みそ かつお節 油揚げ 煮干し	ぶなしめじ 生しひじき たまねぎ こまつな だいこん キャベツ にんじん 葉ねぎ	上白糖 でんぶん	585 23.5 668 25.2
27 (木)	青パパイヤのチンジャオロース キムチスープ	牛肉 豚肉 木綿豆腐 スープベース	にんじん 青パパイヤ ピーマン もやし しょうが はくさいキムチ たまねぎ 乾しひじき 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖	640 25.0 763 29.0
28 (金)	鮭のみぞれかけ 水菜のごま和え ちゃんこ汁	さけ スープベース 塩蔵わかめ 鶏つくね	だいこん 水菜 はくさい チングンサイ	でんぶん 米ぬか油 上白糖 いりごま	624 29.3 716 31.6

淡路市  
100%  
給食

※印は、パン給食の日となっています。

※おはしは毎日きれいに洗って持ってきましょう。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

※気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、前日に給食中止の決定をする場合があります。

※このお便りになりましたら、「その他紙類(雑がみ)」として、リサイクルしてください。

今月の地元食材

基準値

650  
21.0  
830  
27.0

淡路産: 米(塩田) たまねぎ(草香) 塩蔵わかめ(佐野) カットわかめ(佐野) 鶏卵(育波)  
ほうれんそう(一宮) にんじん(一宮) だいこん(一宮) 飲むゼリー(レモン)(津名)  
メーケイン(草香) 青パパイヤ(野田尾) 鶏肉(岩屋) ちりめんじゃこ(生地)  
淡路島産: 牛乳 牛肉 葉ねぎ 里芋 キャベツ はくさい レタス 淡路牛コロッケ みかん

## 実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

こうてい きき いろ ひ ひ あき かか かん から  
校庭の木々が色づき、ひ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、重いものなど、  
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  
切にいただきましょう。



### ★★★★★ 給食センターニュース ★★★★★

9/25 学習小学校1年生  
10/7 石屋小学校1年生  
10/9 中田小学校1, 2年生



センター見学に来てくれました！

調理室を見学。  
とっても大きな釜があるね！

調理器具を体験。  
重くて大変だ～！

配送トラックの見送り。  
気を付けて行ってらっしゃ～い！

11月12日(水)は匠淡路島牛乳が出ます！

淡路島の選ばれた酪農家5軒だけの生乳を  
使用した鮮度も抜群な極上牛乳です。

【重要】給食センターからのお知らせ

11月分より、給食だより等配布物における「パン」の表記が変わります。

10月分まで: 「減量パン」「減量黒糖パン」→ 11月分より: 「パン」「黒糖パン」

「減量」という表記がなくなりますが、提供するパンの内容量は変わりません。

### 季節のこんだて

よかつが 4日(火) なめこ汁

むいか 6日(木) いもご煮

12日(水) いもご飯

かき 14日(金) 焼き魚(さんま)

18日(火) きのこのみそ汁

25日(火) みかん

26日(水) 和風煮込みハンバーグ

27日(木) 青パパイヤのチンジャオロース

28日(金) 鮭のみぞれかけ

みずな あ 水菜のごま和え

がつなか 11月7日(金)は

今年度2回目の淡路市100%給食！

こんねんど 献立

・米飯

・飲むゼリー(レモン)

・淡路鶏から揚げ

・島ナムル

・あわたまスープ

たくさんの農家の方や業者さんが関わってくれています！

※敬称略。

鶏もも肉: 岩屋

たまねぎ: 北淡

卵: 北淡

たまねぎ: 草香

にんじん: 一宮

いちのみや

ほうれんそう: 一宮

いちのみや

だいこん: 一宮

いちのみや

レモン: 津名

わかめ: 佐野

こめ: 塩田

あわじし みりく 淡路市の魅力が

たっぷりつまった給食を味わってね！

※牛乳の代わりに、飲むゼリー(レモン)が付きます。

かのじゅうかの

か

か

か

か

か

か

か

か

か

か

か

か

か

か

か

か

か

か

か

か

か

か

か

か

か

か

か

か

か

か

か

か

か

か

</div