

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

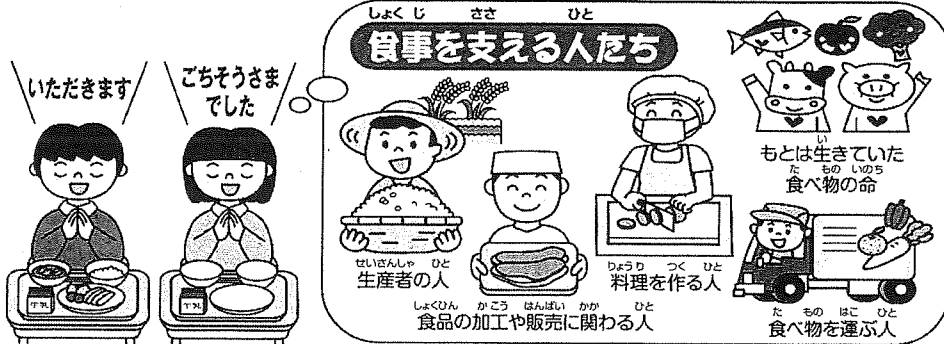
| 日 (曜) | こんだて名 | 血や肉になるもの (あか) | 体の調子をととのえるもの (みどり) | 熱や力になるもの (き) | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小(3,4年生)/中学生 | |
|-----------|--|---|---|--|---|-------------|
| 4 (火) | 焼きししゃも 切干し大根の炒めナムル なめこ汁 | ししゃも 豚肉 木綿豆腐 乾燥湯葉 みそ 煮干し | 切干し大根 にんじん いら 根深ねぎ なめこ | 上白糖 ごま油 いりごま | 574 24.5 | 671 27.5 |
| 5 (水) | かぼちゃのクリーム煮 ライスパスタサラダ | 鶏肉 煮大豆 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 きゅうり | ペンネマカロニ 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) | いもこ煮 海と畑のサラダ 納豆(個包装) | 牛肉 厚揚げ 削り節 納豆 まぐろ油漬 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 きゅうり 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 焼豚 なたと 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) | 木の葉丼 じゃこのサラダ | 焼きかまぼこ 鶏卵 削り節 ちりめんじゃこ | たまねぎ にんじん 乾しいたけ 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 匠淡路島牛乳 | たまねぎ キャベツ エリンギ 赤ピーマン にんじん えのきたけ 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 | 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 えのきたけ 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) | 焼き魚(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 乾しいたけ こんにゃく さやいんげん | 米ぬか油 三温糖 | 662 27.6 | 766 30.5 |
| 17 (月) | ポトフ 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 きゅうり | 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 ブロッコリーのぼん酢和え きのこのみそ汁 | たら 油揚げ 煮干し みそ | ブロッコリー はくさい ぶなしめじ えのきたけ 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 スープベース コンソメ | キャベツ きゅうり 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 きゅうり セロリー | 米ぬか油 じゃがいも 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 チンゲンサイのいりどりと和え 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 削り節 | キャベツ チンゲンサイ 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 ひねぼんサラダ みかん | 豚肉 うずら卵水煮 スープベース 鶏肉 | キャベツ チンゲンサイ 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 生しいたけ 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) | 青パパイア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 青パパイア ピーマン もやし しょうが はくさいキムチ たまねぎ 乾しいたけ 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 チンゲンサイ | でんぶん 米ぬか油 上白糖 いりごま | 624 29.3 | 716 31.6 |

※○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てください。
※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。
※このお便りが不要になりましたら、「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 | |
|---------|--|-------------|-------------|
| 淡路市産 | 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) メークイン(草香) 青パパイア(野田尾) 鶏肉(岩屋) ちりめんじゃこ(住持) | | |
| 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 | 650 21.0 | 830 27.0 |

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

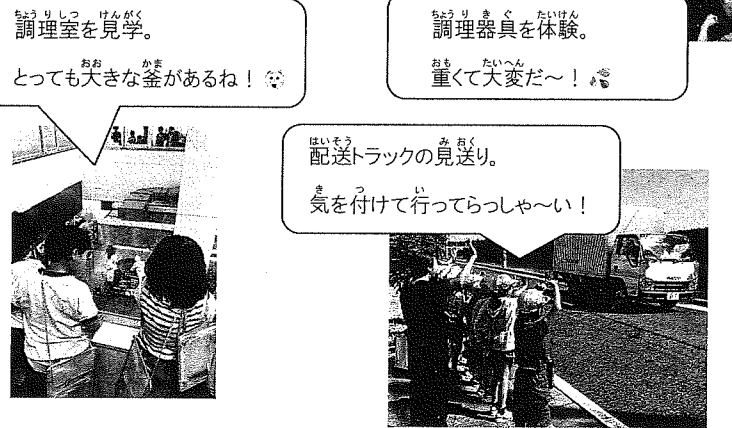
校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、芋いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



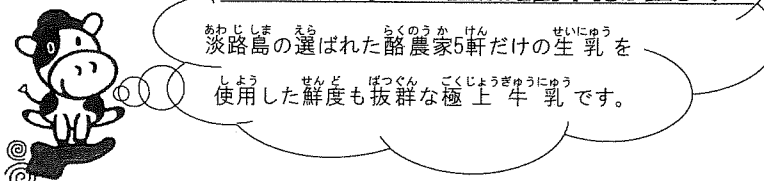
給食センターニュース

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！



11月12日(水)は 匠淡路島牛乳が出ます！



【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

4日(火) なめこ汁
6日(木) いもこ煮
12日(水) いもご飯
14日(金) 焼き魚(さんま)
18日(火) きこのみそ汁
25日(火) みかん
26日(水) 和風煮込みハンバーグ
だいこんのみそ汁
27日(木) 青パパイアのチンジャオロース
28日(金) 鮭のみぞれかけ
水菜のごま和え

11月7日(金)は

今年度2回目の淡路市100%給食！

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。



淡路市の魅力がたっぷり詰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)が付きまます。