



淡路市の献立紹介



令和7年11月分

淡路市学校給食献立

11月4日(火)



献立名

- ・焼きししゃも
- ・切り干し大根の炒めナムル
- ・なめこ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 574 Kcal、中学校 671Kcal

たんぱく質：小学校 24.5g、中学校 27.5g

(小学3・4年生の分量としています)

画像

11月5日(水)



献立名

- ・かぼちゃのクリーム煮
- ・ライスパスタサラダ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 628Kcal、中学校 766 Kcal

たんぱく質：小学校 27.9g、中学校 33.3g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

11月6日(木)



献立名

- ・いもこ煮
- ・海と畑のサラダ
- ・納豆(個包装)
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 705 Kcal、中学校 832Kcal

たんぱく質：小学校 27.4g、中学校 31.4g

(小学3・4年生の分量としています)

11月7日(金)



献立名(淡路市 100%給食)

- ・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
- ・ごはん

エネルギー：小学校 728 Kcal、中学校 872Kcal

たんぱく質：小学校 22.8g、中学校 27.7g

(小学3・4年生の分量としています。)

淡路市学校給食献立

11月10日(月)



献立名

- ・五目ラーメン
- ・さっぱりサラダ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 639Kcal、中学校 783Kcal

たんぱく質：小学校 26.5g、中学校 31.3g

(小学3・4年生の分量としています)

11月11日(火)



献立名

- ・木の葉丼
- ・じゃこのサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 564 Kcal、中学校 663 Kcal

たんぱく質：小学校 24.2g、中学校 27.8g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

11月12日(水)



献立名

- ・鶏肉のうまから炒め
- ・ワンタンスープ
- ・芋ごはん、匠淡路島牛乳

エネルギー：小学校 618Kcal、中学校 738Kcal

たんぱく質：小学校 24.9g、中学校 28.7g

(小学3・4年生の分量としています)

11月13日(木)



献立名

- ・淡路コロッケ
- ・ほうれんそうの中華和え
- ・竹輪のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 617 Kcal、中学校 704Kcal

たんぱく質：小学校 19.2g、中学校 22.0g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

11月14日(金)



献立名

- ・焼き魚(さんま)
- ・キャベツの赤しそ和え
- ・筑前煮
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 662Kcal、中学校 766Kcal

たんぱく質：小学校 27.6g、中学校 30.5g

(小学3・4年生の分量としています)

11月17日(月)



献立名

- ・ポトフ
- ・パンサンスー
- ・黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 560Kcal、中学校 694 Kcal

たんぱく質：小学校 22.5g、中学校 26.9g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

11月18日(火)



献立名

- ・魚(たら)のごま揚げ
- ・フロッコリーのほん酢和え
- ・きのこのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 571cal、中学校 652 Kcal

たんぱく質：小学校 24.0g、中学校 25.9g

(小学3・4年生の分量としています)

11月19日(水)



献立名

- ・卵サンド(卵、ツナ、野菜)
(小袋マヨネーズ)
- ・たまねぎのスープ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 513Kcal、中学校 612Kcal

たんぱく質：小学校 19.9g、中学校 23.3g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

11月20日(木)



献立名

- ・カレーライス
- ・ささみサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 678 Kcal、中学校 796Kcal

たんぱく質：小学校 24.6g、中学校 28.4g

(小学3・4年生の分量としています)

11月21日(金)



献立名

- ・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
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 566Kcal、中学校 652Kcal

たんぱく質：小学校 32.2g、中学校 34.4g

(小学3・4年生の分量としています。)

淡路市学校給食献立

11月25日(火)



献立名

- ・中華丼
- ・ひねぼんサラダ
- ・みかん
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 622Kcal、中学校 723Kcal

たんぱく質：小学校 24.6g、中学校 27.7g

(小学3・4年生の分量としています)

11月26日(水)



献立名

- ・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
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 585Kcal、中学校 668Kcal

たんぱく質：小学校 23.5g、中学校 25.2g

(小学3・4年生の分量としています。)

淡路市学校給食献立

11月27日(木)



献立名

- ・青パパイヤのチンジャオロース
- ・キムチスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 640Kcal、中学校 763 Kcal

たんぱく質：小学校 25.0g、中学校 29.0g

(小学3・4年生の分量としています)

11月28日(金)



献立名

- ・鮭のみぞれかけ
- ・水菜のごま和え
- ・ちゃんこ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 624 Kcal、中学校 716 Kcal

たんぱく質：小学校 29.3g、中学校 31.6g

(小学3・4年生の分量としています。)

次ページに第2回給食展のポスター及び新聞を掲載しています。当日先着100名様には、無料で試食していただけます。詳細は次のとおりです。

