

がっこうきゅうしゅくはいぜんひょう  
学校給食配膳表

しょうがっこう  
小学校

令和7年11月分

|                                                                               |                                                            |                                                                     |                                                                                        |                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 11月3日（月）<br>ぶんかひ<br>文化の日                                                      | 11月4日（火）<br>さんまのかんろ煮<br>ゆかりづけ<br>ごはん ひじきのいため煮              | 11月5日（水）★たまご<br>きゅうりとわかめの<br>すもの<br>酢の物<br>ごはん ★高野豆腐の<br>たまご<br>卵とじ | 11月6日（木）<br>ヨーグルトあえ<br>むぎ<br>麦ごはん ハヤシライス                                               | 11月7日（金）★たまご<br>★かきあげ<br>ウスターソース<br>ごはん ふしめん汁       |
| 11月10日（月）<br>あつや たまご<br>厚焼き卵<br>しおこんぶ<br>塩昆布あえ<br>ごはん だいずい<br>大豆入り<br>きんぴらごぼう | 11月11日（火）★そば米<br>ホキフライ<br>ボイルキャベツ<br>ウスターソース<br>ごはん ★そば米汁  | 11月12日（水）<br>おひたし<br>キャンディチーズ<br>ごはん にく<br>肉じゃが                     | 11月13日（木）<br>だいこん<br>大根サラダ<br>わふう<br>和風ドレッシング<br>むぎ<br>麦ごはん とうふの中華風煮                   | 11月14日（金）<br>にく<br>とり肉のねぎ<br>ソースあえ<br>ごはん みる<br>みそ汁 |
| 11月17日（月）<br>ちゅうわん<br>中碗<br>さばのみそ煮<br>ごはん れんこんの<br>いた に<br>炒め煮                | 11月18日（火）<br>だいがく<br>大学いも<br>ごはん オイスター<br>ふりかけ いた<br>ソース炒め | 11月19日（水）★たまご<br>あわ こ<br>阿波っ子ナムル<br>ミックスナッツ<br>ごはん おやこどん<br>★親子丼    | 11月20日（木）<br>れんこんのあわせ揚げ<br>はくさいのつけあ<br>わせ<br>ポン酢しょうゆ<br>むぎ<br>麦ごはん 徳島たつぷり<br>みる<br>みそ汁 | 11月21日（金）<br>とういつたいかい<br>統一大会<br>ちゅうわん<br>中碗        |
| 11月24日（月）<br>ふりかえきゅうじつ<br>振替休日<br>ちゅうわん<br>中碗                                 | 11月25日（火）<br>いわしのトマト煮<br>ごはん とり肉とキャベツの<br>カレーソテー           | 11月26日（水）<br>あ<br>揚げぎょうざ<br>ごはん とうふ<br>豆腐チゲ風                        | 11月27日（木）<br>かいそう<br>海藻サラダ<br>ごまドレッシング<br>むぎ<br>麦ごはん ポークビーンズ                           | 11月28日（金）<br>にく<br>肉だんごの照り煮<br>あげパン やさい<br>野菜スープ    |

じょうきょしゅくたいおうこんだて  
★除去食対応献立



ちさんちしゅう  
地産地消とは？



ち ちいき  
地…地域で  
さん せいさん  
産…生産されたものを  
ち ちいき  
地…地域で  
しょう しょうひ  
消…消費すること です。

| 日         | 4    | 5    | 6    | 7    | 10   | 11   | 12   | 13   | 14   | 17   | 18   | 19   | 20   | 25   | 26   | 27   | 28   |
|-----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 曜         | 火    | 水    | 木    | 金    | 月    | 火    | 水    | 木    | 金    | 月    | 火    | 水    | 木    | 火    | 水    | 木    | 金    |
| 1人1日 kcal | 631  | 603  | 617  | 599  | 605  | 626  | 620  | 599  | 664  | 655  | 650  | 623  | 637  | 608  | 628  | 601  | 640  |
| たんぱく質 g   | 27.1 | 29.4 | 19.8 | 22.7 | 25.0 | 22.7 | 24.3 | 25.4 | 23.8 | 24.2 | 18.5 | 24.6 | 21.8 | 24.6 | 22.6 | 22.1 | 22.1 |

きゅうしゅく とくしま た もの  
給食でも徳島のおいしい食べ物をたくさん使っているよ！

中学年の栄養価です

# 学校給食配膳表 中学校

令和7年11月分

みなさんが食べている給食は、おいしい食材を作ってくれる生産者、  
食材を運んでくれる運送業者、給食を調理する調理員さんなど、た  
くさんの人々が関わっています。感謝の気持ちを込めて「いただき  
ます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう！

|                                                                                       |                                                                                     |                                                                                           |                                                                           |                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <p>★除去食対応献立</p> <p>パン皿</p> <p>大碗</p> <p>中碗</p> <p>まいたろう<br/>米太郎</p> <p>まいこ<br/>米子</p> | <p>11月3日（月）</p> <p>文化の</p> <p>いしフライ<br/>ポイルキャベツ<br/>ウスターソース</p> <p>ごはん ひじきのいため煮</p> | <p>11月4日（火）</p> <p>★きんし卵</p> <p>★ビビンバ</p> <p>ごはん ワンタン<br/>スープ</p>                         | <p>11月5日（水）</p> <p>ごまあえ</p> <p>小魚アーモンド</p> <p>麦ごはん 肉じゃが</p>               | <p>11月6日（木）</p> <p>大豆とちりめんの<br/>あげに</p> <p>ミニチーズ</p> <p>ごはん 筑前煮</p>        |
|                                                                                       | <p>11月10日（月）</p> <p>枝豆の豆腐<br/>ミンチカツ</p> <p>ごはん ひじきのり</p> <p>野菜いため</p>               | <p>11月11日（火）★卵</p> <p>いわしの甘露煮</p> <p>ミックスナッツ</p> <p>ごはん ★たまごとじ煮</p>                       | <p>11月12日（水）</p> <p>大根サラダ<br/>ごまドレッシング</p> <p>ごはん マーボーれんこん</p>            | <p>11月13日（木）</p> <p>ヨーグルトあえ</p> <p>麦ごはん カレーライス</p>                         |
|                                                                                       | <p>11月17日（月）</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>ごはん 大豆入り<br/>きんぴらごぼう</p>                          | <p>11月18日（火）</p> <p>厚焼き卵</p> <p>プリン</p> <p>ごはん すきやき</p>                                   | <p>11月19日（水）★卵</p> <p>★阿波のかきあげ丼<br/>キャベツ<br/>かきあげ丼たれ</p> <p>ごはん そうめん汁</p> | <p>11月20日（木）</p> <p>ブロッコリーのサラダ<br/>マヨネーズ</p> <p>麦ごはん 豆腐とえびの<br/>チリソース煮</p> |
|                                                                                       | <p>11月24日（月）</p> <p>振替休</p>                                                         | <p>11月25日（火）</p> <p>肉入り春巻き</p> <p>ごはん オイスターソース<br/>炒め</p>                                 | <p>11月26日（水）</p> <p>肉だんごの照り煮<br/>ポイルキャベツ</p> <p>ごはん ふしめん<br/>カレースープ</p>   | <p>11月27日（木）</p> <p>さわらのてりやき風</p> <p>麦ごはん さつま汁</p>                         |
|                                                                                       |                                                                                     | <p>11月28日（金）</p> <p>ホウレン草<br/>オムレツ</p> <p>食パン<br/>いちごジャム</p> <p>きのことたっぷり<br/>ポタージュスープ</p> |                                                                           |                                                                            |

| 日     |      | 4    | 5    | 6    | 7    | 10   | 11   | 12   | 13   | 14   | 17   | 18   | 19   | 20   | 21   | 25   | 26   | 27   | 28   |
|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 曜     |      | 火    | 水    | 木    | 金    | 月    | 火    | 水    | 木    | 金    | 月    | 火    | 水    | 木    | 金    | 火    | 水    | 木    | 金    |
| 11月1日 | kcal | 801  | 771  | 797  | 838  | 795  | 798  | 794  | 771  | 792  | 853  | 833  | 751  | 772  | 870  | 784  | 788  | 803  | 792  |
| たんぱく質 | g    | 28.5 | 33.2 | 31.1 | 35.4 | 30.8 | 34.0 | 25.4 | 26.2 | 27.3 | 32.5 | 32.5 | 24.9 | 32.7 | 28.7 | 23.1 | 26.2 | 32.0 | 26.4 |