スクールランチ １１月号

令和７年度
城西共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価	有・無		
			（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる		（黄）おもにエネルギーのもとになる		中学校生徒	三和	飽田	城西
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂				
4	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦		795	○	1×	○
		レバーと魚のナッツがらめ	鶏レバー・たら		ピーマン		でんぷん・砂糖	油・カシューナッツ			2○	
		ゆかりあえ	鉄・鉄デー		ゆかり	もやし・キャベツ	砂糖	ごま	32.6			
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ	いりこ（出し） いりこ	人参・ねぎ	玉ねぎ・えのきたけ					3○	
5	水	丸パン（カット） 牛乳		牛乳			パン		727	○	1×	○
		セルフいきなりあん	小豆				さつま芋・砂糖				2○	
		肉団子スープ	ミートボール		人参・ねぎ	白菜・玉ねぎ・生姜・しいたけ	春雨	油	26.6			
		チーズ入りサラダ		チーズ	人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	油			3○	
6	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		806	○	○	○
		備蓄エッグカレー	うずら卵・大豆 いんげん豆・ツナ	チーズ・スキムミルク	人参・トマト	玉ねぎ・にんにく・生姜	じゃが芋	油				
		海藻サラダ	防災給食の日	わかめ・海藻		大根・きゅうり	砂糖	ごま・油	24.2			
		黄桃缶				黄桃						
7	金	ぷち丸麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦		705	○	○	○
		豚丼の具	豚肉		赤ピーマン・にら	玉ねぎ・にんにく・生姜	こんにゃく・砂糖 でんぷん	油				
		ごまネーズあえ			チンゲン菜	もやし		ごま ノンエッグマヨネーズ	29.4			
		けんちん汁	鶏肉・豆腐	いりこ（出し）	人参・ねぎ	ごぼう・生姜	こんにゃく・じゃが芋	油				
10	月	米粉パン 牛乳		牛乳			パン		727	○	○	○
		和風スパゲティ	豚肉・魚すり身あげ	ひじき	小松菜・人参	玉ねぎ・しめじ・コーン	スパゲッティ	油				
		ほうれん草サラダ	チキンフレーク		ほうれん草・人参	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	34.4			
		はちべえトマトのミニゼリー	県産食材活用		トマト							
11	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦		776	○	○	○
		秋の実りごはんの具	鶏肉	しらす干し	人参	しめじ・れんこん・えだ豆	さつま芋・砂糖	油				
		ししゃもフライ（２尾）		ししゃも			パン粉	油	29.5			
		豚汁	豆腐・豚肉・みそ	いりこ（出し）	人参・ねぎ	白菜・大根・ごぼう・生姜	こんにゃく	油				
12	水	コッペパン（カット） 牛乳		牛乳			パン		710	○	○	○
		チリコンカン	豚肉・大豆		人参・ピーマン トマト	玉ねぎ・にんにく	砂糖	油				
		切干大根サラダ			小松菜	切干大根・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	34.4			
		野菜のスープ煮	鶏肉		人参	白菜・玉ねぎ	マカロニ・じゃが芋	油				
13	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		726	○	○	○
		おでん	鶏肉・うずら卵・厚揚げ・竹輪 高野豆腐・かつお節（出し）	昆布・昆布（だし）	人参	大根	里いも・こんにゃく					
		白菜のおひたし	糸かつお		小松菜・人参	白菜		ごま	33.4			
		一食納豆	納豆									
14	金	ぷち丸麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦		789	○	○	○
		カレーマーボー豆腐	牛肉・豚肉・レバー 豆腐・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・生姜・ しいたけ・にんにく	でんぷん・砂糖	油				
		ナムル	ひごまるデー「みかん」		にら	もやし・きくらげ	砂糖	ごま・ごま油	33.2			
		みかん				みかん						
17	月	ミルクパン 牛乳		牛乳			パン		773	○	○	○
		きのこシチュー	鶏肉・ベーコン・いんげん豆	牛乳・チーズ スキムミルク	人参	玉ねぎ・しめじ・ えのきたけ・エリンギ	じゃが芋	油				
		コールスロー			人参	キャベツ・きゅうり・コーン	砂糖	油	31.3			
		ナッツ入り黒糖ビーンズ	大豆	カル・カルデー		生姜	黒糖・でんぷん	アーモンド				
18	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦		776	○	1○	○
		いわしの四川風味	いわし			生姜	でんぷん・砂糖	油			2×	
		中華あえ			チンゲン菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま油	30.2			
		スーミータン	卵・ハム		人参・ねぎ	玉ねぎ・コーン	でんぷん	ごま油・油			3○	
19	水	丸パン（カット） 牛乳		牛乳			パン		747	○	1○	○
		ハンバーグきのこソース	ハンバーグ		トマト	しめじ・えのきたけ	砂糖				2×	
		ダブルポテトサラダ			人参	きゅうり	じゃが芋・さつま芋	ノンエッグマヨネーズ	30.3			
		白菜スープ	豚肉		人参・小松菜	白菜・玉ねぎ		油			3○	
20	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		765	○	1○	○
		豚肉と厚揚げのピリ辛炒め	豚肉・厚揚げ		人参	玉ねぎ・きくらげ・生姜	砂糖	油・ごま油			2×	
		柿なます				大根・かき	砂糖	ごま	29.3			
		白玉汁	かまぼこ・油揚げ かつお節（出し）	昆布（だし）	人参・小松菜	白菜	白玉もち				3○	
21	金	ぷち丸麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦		720	○	○	1○
		小松菜入り卵焼き	卵		小松菜							2○
		春雨の酢の物	ハム		人参	キャベツ・きゅうり	春雨・砂糖	ごま	26.2			
		さつま汁	鶏肉・焼豆腐・みそ	いりこ（出し）	人参・ねぎ	大根・ごぼう・生姜	こんにゃく・さつま芋	油				3×
25	火	麦ごはん 牛乳		牛乳	100年フード味めぐり：関東		米・麦		746	○	○	○
		魚の天ぷら（青のり入り）	タラ	青のり			小麦粉	油				
		ごま酢あえ		わかめ	小松菜・人参	もやし	砂糖	ごま・ごま油	24.6			
		ほうとう	油揚げ・みそ	いりこ（出し）	南瓜・人参・ねぎ	白菜・大根・しめじ	すいとんめん					
26	水	米粉入りかぼちゃパン 牛乳		牛乳			パン		756	○	○	○
		じゃがいものケチャップ煮	豚肉・ベーコン		人参・トマト	玉ねぎ・にんにく	マカロニ じゃが芋・砂糖	油				
		じゃこ豆サラダ	大豆	しらす干し	小松菜	キャベツ	砂糖	油・ごま油	30.0			
27	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		819	○	○	○
		ハヤシライス	牛肉・豚肉	チーズ スキムミルク	人参・トマト	にんにく・生姜・玉ねぎ しめじ・セロリ	じゃが芋	油				
		大根ツナサラダ	ツナ			大根・きゅうり	砂糖	油・ごま油	25.9			
		ムース					ムース					
28	金	ぷち丸麦ごはん 牛乳		牛乳			米・麦		779	○	○	○
		塩さば	さば									
		れんこんきんぴら	豚肉・魚すり身あげ	くきわかめ	人参	れんこん	こんにゃく・砂糖	ごま・油	37.9			
		かきたま汁	卵・豆腐・かまぼこ かつお節（出し）	昆布（だし）	人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	でんぷん					

※　都合により、献立を変更する場合があります。

☆今月のテーマ☆

かむことを意識して食べよう

みなさんは、食事の時によくかんで食べていますか？
11月8日は、「いい歯の日」です。
11月の献立には、かむことを意識できる食材や献立をたくさん取り入れています。生涯にわたって、おいしく楽しく食事をするために、よくかんで食べることを意識してみましょう。

よくかんで食べるためのポイント！

① 食材を選ぶとき

硬いもの

●かみごたえがある食材を取り入れましょう。

小魚　切り干し大根　りんご　ナッツ類　大豆

弾力や繊維のあるもの

こんにゃく　きのこ　白玉団子　根菜類　海藻類

●食材の組み合わせの工夫

硬い食べものや柔らかい食べものを組み合わせて食べることにより、色々な食感を楽しんだり、かむことを意識することができます。

② 調理するとき

●切り方や加熱方法に、ひと工夫しましょう。

食材を大きく切ったり、繊維に沿って切ったりすると、かみごたえをアップさせることができます。

煮込むよりも、生のままいためたり、揚げたりすることで自然とかむ回数が増えます。

シャキシャキ　カリカリ♪

③ 食べるとき

●ゆっくり食べる工夫をし、次のことを心がけましょう。

1. 食事の時間は20分間確保する。
2. ひと口に入れる量を少なくする。
3. ひと口ごとに箸を置く。
4. ながら食べをしない。

今月は、防災給食を実施します。

11月５日「津波防災の日」に合わせて、ローリングストックを応用した防災給食を実施します。給食から、災害への備えについて考えましょう。

★11月の市産品活用予定★

ねぎ　れんこん　にら
ほうれん草　みかん
チンゲンサイ