



11月分 学校給食こんだて表



小豆島町立学校給食センター

2025/11/1

オーリーが注目している料理にクッキングオーリーがついています！

※都合により献立は変更することがあります。

日曜	献立名	材料名						調味料	I群 kcal		
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
4 火	ごはん・牛乳		牛乳			米			674 833		
	厚揚げと春雨のピリ辛炒め	ふたにく あつけ		にら	根深ねぎ にんにく しょうが	はるさめ さとう	なたね油 こま油	トワパンジャン ブイヨン ショウゆ			
	元気サラダ	ハム 糸かつお	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブ油	酢 塩 こしょう ショウゆ			
5 水	ごはん・牛乳		牛乳			米			618 751		
	豚肉と大根のうま煮	ふたにく		にんじん	だいこんたまねぎ しめじ	こんにゃく さとう	なたね油	みりん こしょう 酒 だしの素			
	こまつなとキャベツのコーンあえ			こまつな にんじん	キャベツ コーン	さとう		しょうゆ			
	野菜とくだもののゼリー					★野菜とくだもの のゼリー					
6 木	ごはん・牛乳		牛乳			米			635 777		
	さけのみそマヨネーズ焼き	さけ みそ			たまねぎ		★ノンエッグ マヨネーズ	塩 こしょう ワイン			
	海藻サラダ		海藻ミックス	にんじん	コーン キャベツ きゅうり	さとう	こま油	酢 ショウゆ			
	五目スープ	とうふ ベーコン		チンゲンサイ にんじん	しめじ			がらスープ 酒 こしょう ブイヨン			
7 金	焼肉丼（麦ごはん）・牛乳	きゅうにく ふたにく みそ	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ 根深ねぎ ショウガ	米 おおむぎ さとう	こま油	酒 こしょう めりん	659 805		
	わかめとハムのスープ	ハム	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ			がらスープ ブイヨン こしょう 鹽			
	ぶどうゼリー					★ぶどうゼリー					
8 水	ごはん・牛乳		牛乳			米			632 782		
	みそ煮込みおでん	ぎゅうにく うずらたまご あつけ みそ	こんぶ	にんじん	だいこん	こんにゃく さとう		しょうゆ 酒			
	キャベツのごますあえ			こまつな にんじん	キャベツ	さとう	こま油 こま	酢 ショウゆ			
9 木	ごはん・牛乳		牛乳			米			640 788		
	鶏肉と栗のあまからに	とりにく				でんぶん さとう	大豆油 くりごま	酒 こしょう			
	キャベツと昆布のあえもの		塩こんぶ	ほうれん草	キャベツ		こま油 すりごま				
	豆腐のみそ汁	とうふ みそ	(煮干し)	にんじん ねぎ	えのきだけ たまねぎ						
10 金	麦ごはん・牛乳		牛乳			米 おおむぎ			623 765		
	牛肉と大豆の仲良し煮	ぎゅうにく だいす		にんじん さやいんげん	ごぼう	つきこんにゃく さとう	なたね油	しょうゆ だしの素 めりん			
	小松菜のごまドレッシングあえ	ハム		こまつな	もやし	さとう	すりごま こま油	しょうゆ 酢			
	のりつくだに		のり佃煮								
11 木	カレーピラフ・牛乳	ふたにく ぎゅうにく	牛乳	にんじん ビーマン	たまねぎ エリンギ	米	オリーブ油	カレー粉 塩 こしょう ブイヨン ケチャップ	627 775		
	肉だんごとオリーブのスープ煮	ミートボール			はくさい 根深ねぎ しめじ オリーブ			がらスープ こしょう 酒 しょうゆ ブイヨン 鹽			
	ブロッコリーのこんぶあえ		塩こんぶ	ブロッコリー にんじん	キャベツ		すりごま こま油				
12 金	ごはん・牛乳		牛乳			米			670 813		
	すきやき	ぎゅうにく やきとうふ		にんじん	はくさい たまねぎ たいこん 根深ねぎ	こんにゃく ふ さとう	なたね油	しょうゆ 酒			
	もやしのおひたし	糸かつお		ブロッコリー にんじん	もやし			しょうゆ			
	元気ヨーグルト		ヨーグルト								



11月28日(金)「小豆島の魅力いっぱい給食」

この日は、小豆島町農林水産課から、中山地区の棚田でとれたおいしい新米を無償提供していただきます！

さらに、小豆島産のさわら、オリーブ、みかんなど小豆島のおいしい食材をたっぷり使う給食です。お楽しみに！

日曜	献立名	立名	材料名						調味料	I群 kcal		
			おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
17 月	ごはん・牛乳				牛乳				米			
	鶏肉のしょうが焼き	とりにく						しょうが		618 747		
	小松菜のおかかあえ	糸かつお				こまつな にんじん	キャベツ		しょうゆ			
	かぼちゃのみそ汁	みそ			わかめ (煮干し)	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ					
18 火	小型揚げパン・牛乳				牛乳				ドッグパン さとう			
	わかめうどん	ふたにく 油あげ			わかめ (煮干し)	にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん	大豆油	593 706		
	白菜のツナごまあえ	まぐろ かつおぶし				こまつな にんじん	はくさい	さとう	ごま ごま油			
	キウイ（香粹）						キウイ					
19 水	いりごはん・牛乳	油あげ			かえり 牛乳	にんじん	ごぼう	米 つきこんにゃく	なたね油	634 765		
	もやしときゅうりの和え物						もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごま油			
	豚汁	ふたにく みそ			(煮干し)	にんじん ねぎ	だいこん	さつまいも つきこんにゃく				
	ベストプリン							★ベストプリン				
20 木	ごはん・牛乳				牛乳				米			
	さばのみぞれ煮				さばのみぞれ煮					632 792		
	ほうれん草のおひたし	糸かつお				ほうれん草	キャベツ		しょうゆ			
	ふし汁	油あげ			わかめ (こんぶ・煮干し)	ねぎ	たまねぎ	ふし				
21 金	ごはん・牛乳				牛乳				米			
	ガルバンゾーでがんばるモチュー	ひよこまめ とりにく			牛乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	なたね油	644 796		
	小松菜ともやしのソテー	ベーコン				こまつな	もやし		オリーブ油			
	りんご						りんご					
22 木	キムチごはん・牛乳	ふたにく			牛乳	にんじん	しょうが はくさい キムチ	さとう	ごま油	679 810		
	キャベツとコーンのサラダ						キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブ油			
	ワインナーと野菜のスープ	ワインナー				にんじん	たまねぎ はくさい	じゃがいも	ブイヨン がらスープ こしょう			
	さつまいもと栗のタルト							★さつまいもと 栗のタルト				
23 水	麦ごはん・牛乳				牛乳				米 おおむぎ			
	高野豆腐の煮物	こうやどうふ とりにく				にんじん さやいんげん	たまねぎ しじたけ	さとう	しょうゆ だしの素	640 787		
	ほうれん草のごまドレッシングあえ	ハム				ほうれん草	キャベツ	さとう	ごま油 すりごま			
	はまちの骨そぼろ	★はまちの骨そぼろ										
24 木	ナン・牛乳				牛乳			★ナン				
	チキンカレールウ	とりにく				にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	なたね油	634 777		
	ファイバーサラダ	まぐろ					キャベツ きゅうり ごぼう		オリーブ油 酢			
	いちごクレープ							★いちご クレープ				
25 金	なかやまただんまい 中山棚田新米ごはん・牛乳				牛乳			中山の米				
	さわらのオリーブハーブ焼き	さわら							オリーブ油	ハーブソルト		
	オリーブ入りカラフルサラダ				ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり オリーブ	さとう	オリーブ油	酢 塩 こしょう	688 828		
	ふし入りミネストローネ	ベーコン			にんじん トマトピューレー	たまねぎ キャベツ</						