



れい わ ねん
令和 7年

がつ
11月

がっ こう きゅうしょく よ てい こん だて ひょう
学校給食予定献立表



伊奈町立学校給食センター

じっしび 実施日		こんだて 献立名	おもな材料とその働き			えいようりょう 栄養量					
にち 日	よう 曜		ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	小学校		中学校			
						I栄養素 (kcal)	蛋白質 (g)	I栄養素 (kcal)	蛋白質 (g)		
太字の献立は伊奈中学校のリクエストです。											
4	火	肉うどん 牛乳 みそポテト もやしサラダ	ぶた肉 牛乳 赤みそ	うどん さとう でんぶん みそポテト 油 塩中華ドレッシング	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ こまつな もやし キャベツ きゅうり	728	23.3	855	26.7		
5	水	ごはん 牛乳 とりの照り焼き おひたし 田舎汁	牛乳 とり肉 生揚げ 白みそ 赤みそ	こめ 油 さとう でんぶん こんにゃく	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	536	25.1	679	31.7		
6	木	ナン コーヒー牛乳(乳) いかフリッター キーマカレー コンソメスープ	コーヒーミルク いかフリッター ぶた肉 フランクフルト	ナン 油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン ピーマン アップルソース トマト キャベツ	746	30.9	896	37.4		
7	金	キムチチャーハン 牛乳 白身魚フライ こんにゃくサラダ 大根とベーコンのスープ	焼き豚 牛乳 魚フライ ベーコン	こめ ごま油 油 こんにゃく 玉ねぎドレッシング	ねぎ キムチ にんじん にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん チンゲンサイ	656	22.6	808	26.9		
10	月	こどもパン 牛乳 ハンバーグ グリーンサラダ コーンスープ(乳)	牛乳 ハンバーグ ベーコン	こどもパン さとう 和風ドレッシング	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ クリームコーン コーン	759	26.4	890	30.9		
11	火	かてめし 牛乳 ゼリーフライ 小松菜のサラダ のらぼう菜のかきたま汁(卵) 五家宝	とり肉 油揚げ 牛乳 豆腐 たまご	こめ 油 さとう ゼリーフライ 塩中華ドレッシング でんぶん ごかぼう	ごぼう にんじん 干しいたけ えだまめ こまつな もやし ねぎ のらぼう菜	707	23.8	860	27.7		
12	水	ごはん 牛乳 魚のねぎソース ごぼうサラダ キムチスープ	牛乳 たら角切り竜田揚げ とり肉	こめ 油 さとう ごま油 香りごまドレッシング でんぶん	しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ にら はくさい	641	23.6	790	28.0		
13	木	ごはん 牛乳 ポテトとお米のささみカツ キャベツのサラダ ハヤシライス	牛乳 ポテトとお米のささみカツ ぶた肉	こめ 油 イタリアンドレッシング じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが トマトピューレー	716	26.2	908	32.7		
17	月	バターロール(乳) 牛乳 えびカツ 春雨サラダ ミネストローネ	牛乳 えびカツ ベーコン	バターロール 油 はるさめ さとう ごま油 白ごま じゃがいも シェルマカロニ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ トマト トマトピューレー	681	24.1	787	27.8		
18	火	そぼろごはん 牛乳 春巻き わかめサラダ 白菜スープ	ぶた肉 とり肉 牛乳 春巻き わかめ	こめ さとう 油 玉ねぎドレッシング	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ はくさい	629	20.7	829	25.0		
19	水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き とん汁 ほうれん草のごまあえ	牛乳 さば ぶた肉 豆腐 白みそ 赤みそ	こめ 油 さとう 白ごま さといも こんにゃく	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	652	26.4	805	30.9		
20	木	キャロットパン 牛乳 とり肉のきのこソース コーンサラダ クリームシチュー(乳) 夢オレンジ	牛乳 とり肉 チーズ	キャロットパン 油 さとう 香りごまドレッシング じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム しめじ きゅうり キャベツ にんじん コーン ブロッコリー オレンジ	762	33.9	885	40.9		
21	金	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チンジャオロース たまごスープ(卵)	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 とり肉 たまご	こめ 油 さとう でんぶん	しょうが にんにく ピーマン たけのこ にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ	659	24.8	853	30.2		
25	火	ラーメン 牛乳 はんぺんチーズフライ(乳)(卵) 大根サラダ スイートポテト	焼き豚 なんと 牛乳 はんぺんチーズフライ	ホット中華めん 油 イタリアンドレッシング お米deスイートポテト	にんじん ねぎ しなちく ほうれんそう だいこん きゅうり	746	25.9	845	29.0		
26	水	ごはん 牛乳 ほたてフライ チキンカレー(乳) ナタデココフルーツ	牛乳 ほたてフライ とり肉 チーズ	こめ 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト なつみかん もも パイン ナタデココ	693	22.8	872	27.9		
27	木	わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ たまねぎのサラダ いも団子汁	わかめ 牛乳 とり肉	こめ でんぶん 油 和風ドレッシング いももち	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	678	24.7	835	29.0		
28	金	ごはん 牛乳 赤魚の白醤油焼き 春雨びり辛炒め スタミナスープ	牛乳 赤魚白醤油漬 ぶた肉 とり肉	こめ 油 はるさめ さとう ごま油	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ にら はくさい しめじ チンゲン菜	577	27.3	714	32.2		
11月給食だより * 都合により献立を変更する場合があります。 * 太字の野菜は伊奈町でとれたものです。 * (乳)・(卵)の表示は、乳・卵を使用している献立です。 参考にしてください。						へいきん えいようりょう 平均栄養量		680	25.4	830	30.3
						きじゅん えいようりょう 基準栄養量		650	22～32	830	27～41

11月給食だより

日本人の伝統的な食文化「和食」に親しもう

「和食」という何を思い浮かべますか？ ご飯・みそ汁・おかずの組み合わせや、すし、そば、うどん、天ぷら、おでんなどの料理を思い浮かべる人もいるかもしれません。また、ラーメンやカレーといった外国から伝わった料理も、アレンジが加えられて日本独自の料理として発展し、外国人観光客にも人気のグルメとなっています。

一方で、ライフスタイルの変化によって、地域に伝わる郷土料理や行事食などの伝統的な食文化が失われつつあり、その保護・継承が課題となっています。そのような背景から、2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

健康的な食生活を支える栄養バランス

自然の美しさや季節の移ろいの表現

正月などの年中行事との密接な関わり

「和食」に欠かせないもの

米

だし

発酵調味料

日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう

「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょ

お箸を正しく使いましょ

地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょ