

2025

11月

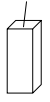
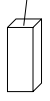
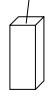
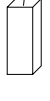
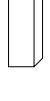
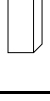
献立予定表



今月のめあて

感謝して食べよう

智頭町立学校給食センター
担当 花木

お知らせ	日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき						栄養価					家庭でとってほしい食品	 献立についてのメッセージ
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分		
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g		
中学校中止	4	火	読書週間献立⑥ ご飯		ハンバーグ	さつまい おからの炒り煮		ハンバーグ あぶらあげ みそ おから ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじたけ しろねぎ ごぼう	こめ さとう さつまいも こんにゃく	あぶら	小学校 602 中学校 -	小学校 21.5 中学校 -	小学校 17.7 中学校 -	小学校 471 中学校 -	小学校 2.0 中学校 -	海そう類	 10月27日～11月9日は読書週間です！ ～本に登場する料理を食べて、 本と食に興味を持とう！～ 
	5	水	読書週間献立⑦ ご飯		さわらのムニエル	グラーシュシチュー コールスローサラダ		さわら ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ えだまめ	たまねぎ カラフルピーマン キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう こむぎこ ハヤシルウ じゃがいも	あぶら ドレッシング	592 744	23.4 28.1	17.5 19.7	280 294	2.6 3.0	乳製品	4日(火) 『けいおん』 作 かきふらい 5日(水) 『ハリーポッターシリーズ 炎のゴブレット』 作 J.K.ローリング
-	6	木	読書週間献立⑧ 大山の恵み 小型コッペパン		しゅうまい	博多ラーメン スイートサラダ		しゅうまい ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きくらげ にんにく きゅうり コーン	パン めん さつまいも	たまごめきマヨネーズ	666 843	23.7 30.1	22.0 27.2	331 360	3.3 4.0	海そう類	6日(木) 『君の膵臓を食べたい』 作 住野 よる 7日(金) 『14ひきのかぼちゃ』 作 いわむら かずお
-	7	金	読書週間献立⑨ ご飯		かぼちゃのコロッケ	厚揚げと小松菜のみそ汁 ひじきの炒り煮		かぼちゃサンドフライ あつあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ ほししいたけ こまつな	こめ さといも こんにゃく さとう	あぶら	583 754	18.6 22.1	17.5 20.6	415 465	1.8 2.2	淡色野菜	食に関わる本は、たくさんあります。 ぜひ、色々な本を読んでみてくださいね！ 
-	10	月	ご飯		鶏肉のチーズ焼き	かぼちゃのみそ汁 切干大根の含め煮		とりにく あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん パセリ きりぼしだいこん	たまねぎ しろねぎ ほししいたけ えだまめ	こめ さとう こんにゃく パンこ	たまごめきマヨネーズ あぶら	667 825	25.5 29.9	24.4 27.6	414 446	1.8 2.1	種実類	 日本全国 イッテQ給食! こんげつ 今月は… ふくしまけん 福島県
	11	火	大山の恵み コッペパン		メンチカツ	コンソメスープ フレンチサラダ		メンチカツ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ しめじたけ キャベツ コーン	パン	あぶら	615 795	22.9 29.1	26.5 34.1	450 549	2.9 3.6	乳製品	今月は、福島県の献立です。 福島県は、気候風土の違う、3つの地方に分けられています。きゅうりやトマト、ブロッコリーなどの野菜、米、「くだもの大国」と呼ばれるほど、桃・りんご・梨の生産が有名です。さんま・たこ・ひらめ等の水揚げが多い地域です。 『えごま』が多くつくられていて、『えごま』のことを『じゅうねん』と呼びます。それは、『えごま』の種が、「十年もの長い間、保存できること」に由来されています。 【こづゆ】は、祭りや祝い事、冠婚葬祭の時に、必ず付く、伝統料理の一つです。
-	12	水	★日本全国イッテQ食～福島県～★ じゅうねんご飯		さんまのしょうが煮	こづゆ みそかんぶら		さんま みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	しょうが だいこん ほししいたけ きくらげ コーン	こめ じゃがいも さとう ふ こんにゃく	あぶら	600 724	21.6 24.2	19.4 20.3	463 482	2.1 2.4	果物	
-	13	木	ご飯		カレーのから揚げ	ながいものみそ汁 きくらげとはるさめの酢の物		かれい あぶらあげ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじたけ しろねぎ きゅうり きくらげ	こめ ながいも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	584 714	26.3 28.9	16.4 17.3	368 392	2.1 2.4	緑黄色野菜	
-	14	金	我が家の自慢料理 大賞受賞メニューです！ ご飯		スパイシーチキンの梨 ソースがけ	きのこのみそ汁 のりやえ		とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんにく	たまねぎ なし えのきたけ なめこ しろねぎ キャベツ もやし	こめ はちみつ	たまごめきマヨネーズ ごま	587 731	24.9 29.4	19.6 22.3	394 422	2.0 2.2	いも	 我が家の自慢料理コンクール 大賞受賞料理が給食に登場！ たくさんの応募ありがとうございました。ご家庭で育まれた食育の思いを感じることができる料理ばかりでした。引き続きよろしくお願いします。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

2025

11月

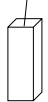
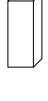
献立予定表



今月のめあて

感謝して食べよう

智頭町立学校給食センター
担当 花木

お知らせ	日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき						栄養価					家庭でとってほしい食品	 献立についてのメッセージ 
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分		
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g		
中学校中止	17	月	麦ご飯		ドライカレー	きくらげ入り卵スープ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく グリンピース	こめ おぎ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	小学校	乳製品	★★★ きゅうメールについて ★★★ 智頭町HPより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」がご覧いただけます。 右のQRコードからお入りいただけます。 
			かみかみ献立			野菜サラダ		たまご		こまつな ブロッコリー コーン	たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	カレールウ	ドレッシング	602	21.4	20.7	301	2.1		
	18	火	大山の恵み コッペパン		あじフライ	レタスのスープ		あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	レタス コーン	パン こむぎこ	あぶら	600	25.8	23.2	303	3.0	種実類	●かみかみ献立について・・・毎月「8」のつく日は、かみかみ献立です。歯を丈夫にするカルシウムや、食物せんいが豊富な食べ物やかみごたえのある食べ物をよくかんで食べましょう。 
						マセドアンサラダ		だいず		だいこん たまねぎ	きゅうり えだまめ	パンこ さとう		723	29.3	27.0	318	3.7		
-	19	水	食育の日献立		鶏肉とさつまいもの揚げ煮	ごぼうのみそ汁		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう	こめ	ごま	660	22.6	21.5	406	1.8	果物	●さつまいもについて 体のエネルギーのもとになる炭水化物や、おなかの調子を整える食物せんいを多く含みます。今月から、地元の生産者さんが育てられたさつまいもを給食でも取り入れています。
			ご飯			ごま和え		あぶらあげ		こまつな しょうが キャベツ もやし しろねぎ	だいこん えのきたけ	さつまいも さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	822	26.8	24.5	436	2.1		
-	20	木	ご飯		豚肉のしょうが炒め	とうふのすまし汁		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	こめ	ごまあぶら	575	25.8	14.0	310	1.8	海そう類	11月24日は「和食の日」です！ 日本には豊かな自然があり、各地で地域に根ざした様々な食材が用いられています。そして、一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事と自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深く関わっています。「和食」はユネスコ無形文化財にも登録され、世界的に注目されています。 
						ヤーコンと根菜のきんぴら		ちくわ		こまつな いんげん えのきたけ	たまねぎ ごぼう ヤーコン	さといも こんにゃく さとう	ごま あぶら	720	30.7	15.7	326	2.3		
-	21	金	和食の日献立		ぶりの照り焼き	京都の白みそ雑煮		ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	こめ		604	25.0	18.3	283	1.5	乳製品	給食は、和食の味の基本である「だし」をきかせた汁物にしています。
			ご飯			かぶの甘酢和え		とりにく		ほうれんそう はくさい	だいこん かぶ ゆず しめじたけ	さとう さといも もち		760	29.8	21.0	296	2.0		
中学校中止	25	火	ちづ鹿肉献立		ほうれんそうオムレツ	わかめスープ		たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ	パン	あぶら	572	25.3	15.9	451	3.6	豆・豆製品	～ちづ鹿肉を使った献立～ 鹿肉のミンチと、大きめに切ったごぼうを地元産のみそで甘辛く味付けした炒め物にしました。一味とうがらしてピリッと辛みのアクセントを付けています。
			大山の恵み コッペパン			ちづ鹿肉のトマト煮		しかにく	わかめ	にんじん こまつな トマト パセリ	たけのこ えのきたけ セロリ にんにく	ペンネ さとう		—	—	—	—	—		
	26	水	ご飯		豚肉のはちみつマスタード炒め	けんちん汁		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	ごま	600	23.4	16.2	287	1.6	いも	●はちみつについて はちみつは、ミツバチが花の蜜を集め、巣の中で加工熟成したものです。体のエネルギーのもとになり、砂糖の代わりになります。肉料理に使うと、肉のうま味を残し、おいしくしあがります。
						かぼちゃサラダ		とうふ		かぼちゃ コーン きゅうり	だいこん ほししいたけ しろねぎ	はちみつ	ドレッシング	748	27.2	17.7	301	1.8		
-	27	木	麦ご飯		栗のコロッケ	カレーシチュー		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ おぎ	あぶら	631	17.2	18.4	277	1.9	魚介類	～食事のあいさつをしましょう～ 食事のマナーの一つに、食事の前後にあいさつがあります。食事のマナーの一つです。意味を知って、あいさつをしましょう。 
						青じそ和え				あおじそ	しめじたけ にんにく なし キャベツ もやし	くりコロッケ さつまいも カレールウ		823	20.3	22.1	292	2.1		
小4中止	28	金	ご飯		ちくわの磯辺揚げ	秋野菜のみそ汁		ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	こめ	あぶら	586	20.3	14.5	386	2.3	乳製品	いただきます 食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。 ごちそうさま 漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。
						五目大豆煮		あぶらあげ	あおのり	いんげん	しめじたけ しろねぎ ごぼう	こむぎこ さとう こんにゃく		732	23.7	15.8	413	2.7		

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。