



11月の献立表



令和7年度

守門学校給食センター

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7 中学なし、かみかみ献立
ぶんか文化の日 新米です! 11/10(月)から	さつまいも 煮しパン 梅おかか和え すき焼き風汁 米粉麺	中華和え キムチチャーハン えびいか入り 太白燕	きりざい から揚げ ごはん 炊き込み	かみかみ丼 (ごはん) わかめの みそ汁
	豚肉 焼き豆腐 かつお節 牛乳 豆乳	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム えび いか なるこ	牛乳 鶏肉 納豆 豚肉	豚肉 ハム 牛乳 油あげ わかめ みそ
	米粉めん 油 砂糖 かつお-ミックス粉	ごはん 油 砂糖 ごま 片栗粉 春雨	ごはん 片栗粉 米粉 油 ごま 春雨	ごはん ごま 砂糖 油 片栗粉 じゃがいも
	にんじん 白菜 もやし 春菊 えのきだけ 長ねぎ キャベツ きゅうり 梅ペースト	にんにく にんじん 長ねぎ 白菜キムチ 糸うり もやし きゅうり 白菜 玉ねぎ しょうが	しょうが にんにく にんじん たくあん 野菜菜揚げ ごぼう だけのこ キヌサヤ しいたけ	しいたけ にんじん 玉ねぎ ごぼう だけのこ ピーマン 切干大根 もやし きゅうり とうもろこし 大根 えのきだけ 長ねぎ
	小 708 中 846 2.1 2.4	小 613 中 720 2.1 2.6	小 731 中 879 2.2 2.5	小 607 中 2.4
10	11	12	13	14
きつねの ホイティ 野菜の カレーライス フルーツ ポンチ	れんこんの ごまネーズ和え フィッシュ フライ ごはん 白菜なべ	じゃこチーズ サラダ ドライ先生 航海記 抹茶きなこ米粉 揚げパン ミネスト ローネ	なめたけ 和え ほっけの 香味焼き ごはん うすら卵入り みそおでん	14ひきの かぼちゃ 豆サラダ かぼちゃ コロック ごはん コーン ライス 豆乳 カレー
鶏肉 豆乳 牛乳	牛乳 メルルサー ハム 豚肉 豆腐 すけそうたら	牛乳 きな粉 ちりめんじゃこ チーズ 鶏肉 ベーコン	牛乳 ほっけ みそ うすら卵 生揚げ がんもどき 結び昆布	牛乳 大豆 鶏肉 豆乳
ごはん 油 ルウ 砂糖 ゼリー 卵 さつまいも	ごはん 油 ノンエッグマヨネーズ すりごま	米粉ジャバロウ 油 砂糖 ごま マカロニ じゃがいも	ごはん 里芋 砂糖	ごはん バター かぼちゃコロック 油 砂糖 じゃがいも 米粉 ルウ
玉ねぎ にんじん かぼちゃ 大根 しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 糸うり 枝豆 トマト とうもろこし パイン みかん 梅糖	れんこん きゅうり にんじん 白菜 しいたけ 長ねぎ えのきだけ しょうが にんにく	キャベツ きゅうり にんじん もやし 玉ねぎ にんにく トマト パセリ 梨	しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし なめたけ 大根	とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり フロッピー 枝豆 レモン 玉ねぎ にんじん しめじ パセリ
小 703 中 838 2.2 2.7	小 642 中 771 1.7 2.3	小 654 中 859 2.5 3.4	小 608 中 731 2.6 2.9	小 726 中 841 2.1 2.4
17	18	19	20	21
ふりかききゅうぎょう 振替休業日	チョコ風味 米粉煮しパン 海鮮サラダ みそラーメン スープ 中華麺	おから サラダ いわしの ごまがらめ ごはん はなちゃんの 根菜汁	セルフ オムライス (ケチャップライス オムライスシート)	からし なます チキン みそカツ ごはん 有機栽培米 山汁
	牛乳 豚肉 なるこ みそ 海菜ミックス ツナ 豆乳	牛乳 いわし おから 豆腐 油あげ 大豆ペースト みそ	牛乳 鶏肉 オムライスシート あさり ベーコン 豆乳	牛乳 鶏肉 みそ 油あげ 豚肉 豆腐
	中華めん バター 油 米粉 チョコ	ごはん 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	ごはん バター 砂糖 じゃがいも 油 米粉 ルウ	ごはん 米粉 パン粉 油 砂糖 ごま きりたんぽ
	長ねぎ キャベツ にんじん もやし メンマ きくらげ とうもろこし にんにく しょうが きゅうり	しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし れんこん ごぼう 大根 こまつな	玉ねぎ にんじん グリンピース しめじ パセリ みかん とうもろこし	しょうが しいたけ 切干大根 にんじん きゅうり 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ ミスナ ウラボシ ワウド
	小 705 中 842 2.2 2.7	小 709 中 845 1.8 2.2	小 745 中 836 2.3 2.7	小 705 中 857 2.0 2.4
24	25	26	27	28
あり かい きょう じつ 振替休日	ゆかり 和え さばの 味噌煮 ごはん 豚汁	春雨 サラダ 甘酢 ぎょうざ ものタルト ごはん 宝子入り 中華コーンスープ	ツナポテト サラダ 銀鯉の 塩焼き ごはん みそ ワンタンスープ	いちごクレープ ひじき サラダ チキンピラフ ABC スープ
	牛乳 さば みそ 豚肉 豆腐	牛乳 ぎょうざ 鶏卵	牛乳 銀鯉 ツナ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 鶏肉 ひじき
	ごはん 砂糖 油 じゃがいも	ごはん 油 砂糖 春雨 ごま タルト	ごはん じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ ワンタン	ごはん バター 砂糖 油 マカロニ じゃがいも クレープ
	しょうが キャベツ きゅうり もやし 煮しごぼう 大根 にんじん 長ねぎ	もやし にんじん きゅうり とうもろこし しいたけ 小松菜 玉ねぎ	玉ねぎ きゅうり にんじん 白菜 チンゲン菜 メンマ 長ねぎ	にんじん クリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし エリンギ セロリ パセリ 玉ねぎ
	小 643 中 773 2.4 2.8	小 709 中 827 2.0 2.8	小 687 中 826 1.7 2.0	小 627 中 708 2.0 2.6
日にち	あき 秋のおすそわけ 須原 小の5年生が育てたお米をいただきました。 6日(木)に登場予定です。おいしくいただきます！ 今月のものでずき村さんの野菜 「糸うり、里芋、大根、長ねぎ、さつまいも、白菜、かぼちゃ、 キャベツ」今年度の納品は11月が最後です。地域でとれた旬 の産物を味わいましょう♪			
副菜 主菜 汁物	赤の食品(主に血や肉や骨をつくる) 黄の食品(主に熱や力のもとになる) 緑の食品(主に体の調子を整える)			
小 食塩(g) 中 食塩(g)	リクエスト献立が登場! 須原小学校でリクエスト給食アンケートを実施しました。 太字になっているメニューがリクエストの多かった献立です。 お楽しみに! 11月の読書旬間に合わせ「本とコラボ給食」 絵本や小説、教科書のお話など、様々な本が登場する料理を献立 に散りばめました。下線の料理 がコラボメニューです。読書の秋、 食欲の秋を楽しみましょう。			

※献立は都合により変更になることがあります。

11月 給食だより

守門学校給食センター

秋が深まり、日が暮れるのも早くなりました。朝晩の冷え込みも強くなっています。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、体調管理には十分気を付けて過ごしましょう。



うおぬまこんだて

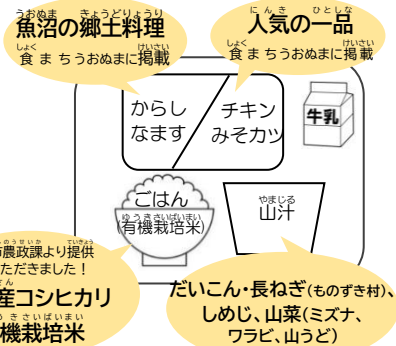
「キラッと魚沼献立」について



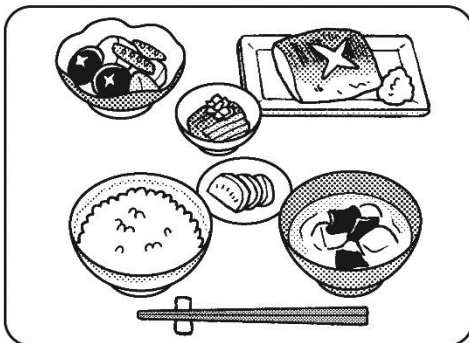
今年度も県内で「キラッと新潟米☆地場もん献立」の取組が行われます。この取組は11月の「新潟県教育月間」に合わせて、児童生徒が地域への愛着を深めるとともに、新潟の食や農林水産業に関する理解を深めることを目的として実施されます。各校で新潟の美味しいお米をはじめ、地域の地場産物を活用した学校給食を提供します。

魚沼市では、魚沼の秋の食材をたっぷり使った「キラッと魚沼献立」が登場します。お楽しみに！

11月21日の給食



11月24日は和食の日



みんなで
まも
ろう!

「和食文化」

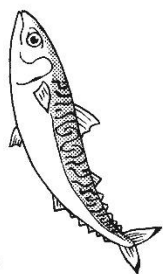
和食は、料理そのものだけではなく、「自然を尊ぶ」という日本人の精神に基づいた文化として世界に広く認められ、「和食；日本人の伝統的な食文化」として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。これは「和食文化」が、人類共通の財産になったということでもあり、わたしたちが、これを守り、受け継いでいくことが求められています。

©少年写真新聞社2025

和食文化の4つの特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は、海、山、里と豊かな自然の中で、各地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいをいかす、調理技術・調理道具が発達しています。



② 健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんを中心に汁物、香の物、3つの菜（焼き物や煮物、あえ物など）を組み合わせる「一汁三菜」は、理想的な栄養バランスといわれます。



③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節に合った花や葉などで料理を飾り、調度品や器を利用して、自然の美しさや四季の移ろいを表現することで、季節を楽しみます。



④ 正月などの年中行事との密接なかわり

和食文化は、年中行事と共に深くかかわっています。自然の恵みである「食」をわけ合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。



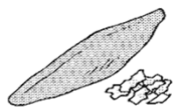
和食のおいしさを支えるだし

こんぶ



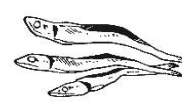
収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控え目なうまみがあります。

かつおぶし



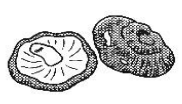
かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。

煮干し



いわしの稚魚などを煮て、干したものです。強い香りを持つだしがとれるのが特長です。

干しいたけ



しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。低温で十分な吸水時間をとると、強いうまみが出ます。

©少年写真新聞社2025

©少年写真新聞社2025