

2025年



11月 こんだてよていひょう



令和7年11月

出雲崎小学校

曜日	月	火	水	木	金
	3 日	4 日	5 日	6 日	7 日
エネルギー 食塩相当量		772 2.5 kcal g	617 2.2 kcal g	703 3.4 kcal g	662 2.1 kcal g
献立と 配膳の図	ぶんか 文化の日 				
あかの食品		ぎゅうにゅう とりこく たまごやき ベーコン	ぎゅうにゅう コロッケ だいす ひしき さつまあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう めばる かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう わかめ だいす ぶたにく のり もすく なまクリーム
きいろの食品		ごはん はつがげんまい パター じゃがいも あぶら	ごはん あぶら さとう さつまいも	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ごはん はつがげんまい あぶら ごま さとう アーモンド じゃがいも
みどりの食品		たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム はくさい ほうれんそう なし	にんじん さやいんげん こまつな だいこん たまねぎ えのきだけ	ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい たまねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう なら ほうれんそう キャベツ にんじん えのきだけ こまつな
エネルギー 食塩相当量	637 2 kcal g	601 1.6 kcal g	679 1.7 kcal g	667 1.9 kcal g	665 2 kcal g
献立と 配膳の図					
あかの食品	ぎゅうにゅう とりこく こなチーズ くきわかめ さつまあげ さけ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりこく ちりめんじゃこ ゆば なると	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく だいす あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう きょうざ あつあげ ハム たまごやき ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ヨーグルト なまクリーム
きいろの食品	ごはん マヨネーズ ばんこ さとう みずあめ あぶら	ごはん さといも あぶら さとう	めん さつまいも あぶら さとう みずあめ こま	ごはん はるさめ ごま さとう あぶら	ごはん はつがげんまい さつまいも ゼリー さとう こま
みどりの食品	にんじん ごぼう だいこん ねぎ パセリ	たまねぎ なら にんじん きゅうり キャベツ うめ ししだい ねぎ きぬさや	しいたけ たまねぎ にんじん ごぼう こまつな ねぎ りんご	きゅうり キャベツ にんじん ねぎ なら たけのこ ししだい きくらげ	たまねぎ にんじん れんこん きゅうり コーン みかん パイン
エネルギー 食塩相当量	584 1.7 kcal g	604 2.8 kcal g	653 2.1 kcal g	637 1.6 kcal g	598 2.4 kcal g
献立と 配膳の図					
あかの食品	ぎゅうにゅう メルルーサ かつおぶし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ぶたしパー ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう とりこく ぶたにく ひしき こやとうら ちりめんじゃこ たら だいす あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたしパー とりこく くるまふ ちりめんじゃこ あつあげ	ぎゅうにゅう さざえ あぶらあげ とりこく ひしき ツナ とうふ たまご のり
きいろの食品	ごはん マヨネーズ ごま じゃがいも あぶら	パン あぶら マヨネーズ じゃがいも	ごはん さとう ごま あぶら さつまいも	ごはん さつまいも あぶら さとう こま	ごはん もちこめ さとう あぶら じゃがいも
みどりの食品	たまねぎ コーン にんじん だいこん こまつな ごぼう	たまねぎ にんじん セロリ れんこん キャベツ きゅうり コーン こまつな マッシュルーム	たまねぎ にんじん れんこん コーン さやいんげん うめ こまつな キャベツ レモン だいこん はくさい ごぼう ねぎ ほうれんそう	れんこん キャベツ きゅうり にんじん コーン はくさい えのきだけ こまつな	にんじん さやいんげん ねぎ ほうれんそう もやし えのきだけ しいたけ こまつな みかん
エネルギー 食塩相当量		706 1.8 kcal g	608 2 kcal g	615 2.0 kcal g	616 2.0 kcal g
献立と 配膳の図	ふりかえきゅうじつ 振替休日 				
あかの食品		ぎゅうにゅう さば ツナ だいす ほたて かまぼこ とりこく	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく たまご ちくわ あおのり わかめ ツナ	ぎゅうにゅう ぶり わかめ とうふ	ぎゅうにゅう たまごやき なつとう ひしき ちくわ がんもどき うすらたまご こんぶ
きいろの食品		ごはん さとう マヨネーズ マカロニ さいとも	めん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう アーモンド じゃがいも	ごはん ごま さといも さとう
みどりの食品		にんじん たまねぎ キャベツ こまつな れんこん たけのこ しいたけ きぬさや	にんじん こまつな しめじ まいたけ えのきだけ たけのこ ねぎ キャベツ もやし コーン	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ なめこ	にんじん こまつな だいこん

11月17日(月)～25日(火)は、
キラッと新潟米☆地場もん献立

けんないいっせい こめおよ じばさんぶつ しょう こんだて おお と い
にいがたけん いずもざき しん しよざい きょうどりよりい とくさん ひん あじ
新潟県、出雲崎のおいしい旬の食材や郷土料理、特産品を味わいましょう。

そして、新潟県、出雲崎町の良さを給食を通じて感じてください。

いずもざきしょう ねんせい そだ こめ いずもざきゅう ねんせい ねんせい そだ
出雲崎小5年生が育てたお米や、出雲崎中1年生と3年生が育てたさつまいも
とうよう たの
も登場しますので、お楽しみに♪

今月の出雲崎産



いずもざきしょうねんせい こめ
出雲崎小5年生のお米
「星ヒカリ」も登場します。



さつまいも
出雲崎中1・3年生の
さつまいもも登場します。



ねぎ



さいとも



★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



毎月19日は
「食育の日」

令和7年11月
出雲崎小学校

＜今月の給食目標＞

日本の食事のよさについて知ろう。



11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。

2013年12月、「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界でその価値が認められました。今月は、給食を通じて、和食献立を味わい、日本の食文化について考える機会にしましょう。

ここが和食のいいところ

ポイント
その1

素材の味わいを
生かした料理



ポイント
その2

一汁三菜を基本とした
栄養バランスのよさ



ポイント
その3

自然や四季の移ろい
を表現



ポイント
その4

年中行事との
密接なかわり



【和食クイズ答え】①問題→B、②問題→D

みんなで挑戦！～和食クイズ～

問題①

食事のとき、正しいことは？

- A 手をお皿のように食べ物の下に添える。
- B おかずと汁、ごはんを交互に食べる。
- C 箸を持ってから、ごはん茶碗を持つ。
- D 魚をひっくり返して食べる。

問題②

「だし」について正しいものはどれ？

- A カロリーが高いので摂り過ぎると太る。
- B 塩分が多く含まれ健康によくない。
- C だしをとる昆布は、東シナ海でも採れる。
- D 塩や油が少なくてもおいしく感じるので健康によい。

キラッと新潟米☆地場もん献立週間

11月24日は
「和食の日」



11月17日から25日を「キラッと新潟 米☆地場もん献立週間」としました。出雲崎の郷土料理や特産物を取り入れたり、新潟県内のおいしい食材などを使ったりした献立を取り入れました。新潟県のよさ、出雲崎のよさを給食を通じて感じてください。

