

れいわ ねん
令和7年

11月分学校給食献立表

くわ な し きやう い く い いん かい
桑名市教育委員会

A 群

ぶつし つごう んだて いちふへんごう ばあい
物質の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひ づ け	よう び	こんだてめい	し ょ く ひ ん め い			エ ネ ル ギ ー (kcal)	たん ぱ く し つ (g)
			あ か からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	み ど り からだのちょうしをととのえる		
4	火	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろみずに	ごはん あぶら じゃがいも さとう ハヤシルウ マカロニ マヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ	623	20.4
5	水	こがたパン ぎゅうにゅう カレーうどん こざかないりカラフルフライピーンズ 【こつコツメニュー】	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こざかな	パン でんぶん うどん あぶら さとう カレールウ ごま さつまいも うずらまめ ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	610	22.8
6	木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ ごましそあえ たぬき 【まごわやさしいこんだて】	ぎゅうにゅう ししゃも あつあげ わかめ あわせみそ	ごはん あぶら ごま ごまあぶら さとも パンこ でんぶん こむぎこ	もやし はくさい あかじそこ こんにやく だいこん にんじん えのきたけ	595	20.7
7	金	ウイナードッグ(パン) ウイナーケチャップ キャベツソテー ぎゅうにゅう わふうクリームシチュー	ぎゅうにゅう ウイナー とりにく とうふ あわせみそ	パン さとう あぶら じゃがいも ホワイトルウ	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ	585	24.6
10	月	ごはん ぎゅうにゅう おさかなビビンバ けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ たまご かんぱちそぼろ とうふ	ごはん あぶら ごまあぶら ごま さとう さとも	もやし にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう しょうが ねぎ	586	25.8
11	火	ごはん ぎゅうにゅう とうふのカレーに はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにくほぐし み	ごはん あぶら カレールウ はるさめ ドレッシング	しょうが にんじん しめじ たまねぎ こまつな もやし	603	23.4
12	水	パン ぎゅうにゅう いかメンチカツ ごぼうサラダ はくさいスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう いか まぐろあぶらづけ ぶたひきにく	パン あぶら でんぶん ドレッシング マカロニ こむぎこ パンこ ジャム	ごぼう はくさい たまねぎ にんじん キャベツ	587	23.0
13	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたたまに とうにゅうのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こうやどろふ かまぼこ とうふ あぶらあげ とうにゅう しろみそ あわせみそ	ごはん さとう	えだまめ ごぼう たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	596	26.7
14	金	パン ぎゅうにゅう はるまき チーズおかかサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ かつおぶし	パン あぶら こむぎこ ビーフン はるさめ でんぶん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ にんじん はくさい	596	19.5
17	月	ごはん はっこうにゅう ヤンニョムチキン のりごまあえ ワンタンスープ 【ワールドランチ:かんこく】	はっこうにゅう とりにく やきぶた のり	ごはん ごまあぶら あぶら さとう ごま でんぶん ワンタンのかわ	にんじん にんにく キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	601	23.3
18	火	ごはん ぎゅうにゅう えびいりそぼろ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく むきえび ひきわりだいず とうふ あぶらあげ まめみそ たまご あおのり	ごはん あぶら さとう	だいこん ねぎ たまねぎ にんじん はくさい	599	26.3
19	水	あげパン ぎゅうにゅう ポークピーンズ にんじんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいず まぐろあぶらづけ	パン ぶどうとう あぶら さとう じゃがいも ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトジュース	589	23.9
20	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのしょうがに あまずあえ そうめんじる	ぎゅうにゅう ぶり わかめ	ごはん そうめん さとう ごま	しょうが ねぎ だいこん はくさい にんじん えのきたけ コーン	587	22.7
21	金	パン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ マヨキャベツ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウイナー	パン さとう でんぶん マヨネーズ じゃがいも マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん トマトジュース	592	24.4
25	火	ごはん はっこうにゅう(ストロベリー) さばのたつたあげ そくせきづけ なっとうじる 【ふるさとほっけんランチ】	はっこうにゅう さば しおこんぶ とうふ あぶらあげ あわせみそ なっとう	ごはん あぶら でんぶん	しょうが はくさい にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	622	21.2
26	水	こがたことうパン ぎゅうにゅう しょうゆラーメン にくだんご こまつなときりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう やきぶた なると とりにく まぐろあぶらづけ	パン あぶら ちゅうかめん こくとう ごまあぶら ドレッシング さとう でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん ねぎ きりぼしだいこん もやし キャベツ コーン こまつな	585	23.4
27	木	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ごまあえ ちくぜんに あじつけのり 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ ちくわ あじつけのり	ごはん さとも あぶら さとう でんぶん ごま	キャベツ だいこん こんにやく にんじん れんこん ほししいたけ	592	23.4
28	金	パン ぎゅうにゅう あじフライ コーンサラダ カレーポトフ	ぎゅうにゅう あじ まぐろみずに とりにく ぶたにく	パン でんぶん パンこ あぶら ドレッシング じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ れんこん コーン	594	26.0

れいわ ねん
令和7年

11月分学校給食献立表

桑名市教育委員会

B 群

物質の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひづけ	ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あ か からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	み ど り からだのちょうしをととのえる		
4	火	こがたことうパン ギョウザにゅう しょうゆラーメン にくだんご こまつなときりほしだいこんのサラダ	ギョウザにゅう やきぶた なると とりにく まぐろあぶらづけ	パン あぶら ちゅうかめん こくとう ごまあぶら ドレッシング さとう でんぶ	しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん ねぎ きりほしだいこん もやし キャベツ コーン こまつな	585	23.4
5	水	ごはん ギョウザにゅう ぶたたまに とうにゅうのみそしる	ギョウザにゅう ぶたにく たまご こうやどうふ かまぼこ とうふ あぶらあげ とうにゅう しろみそ あわせみそ	ごはん さとう	えだまめ ごぼう たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	596	26.7
6	木	パン ギョウザにゅう あじフライ コーンサラダ カレーポトフ	ギョウザにゅう あじ まぐろみずに とりにく ぶたにく	パン でんぶ ぱんこ あぶら ドレッシング じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ れんこん コーン	594	26.0
7	金	ごはん ギョウザにゅう ハヤシシチュー マカロニサラダ	ギョウザにゅう ぶたにく まぐろみずに	ごはん あぶら じゃがいも さとう ハヤシルウ マカロニ マヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ	623	20.4
10	月	ごはん ギョウザにゅう おさかなビビンバ けんちんじる	ギョウザにゅう とりにく まぐろあぶらづけ たまご かんぱちそぼろ とうふ	ごはん あぶら ごまあぶら ごま さとう さといも	もやし にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう しょうが ねぎ	586	25.8
11	火	パン ギョウザにゅう いかメンチカツ ごぼうサラダ はくさいスープ いちごジャム	ギョウザにゅう いか まぐろあぶらづけ ぶたひきにく	パン あぶら でんぶ ドレッシング マカロニ こむぎこ ぱんこ ジャム	ごぼう はくさい たまねぎ にんじん キャベツ	587	23.0
12	水	ごはん ギョウザにゅう とうふのカレーに はるさめサラダ	ギョウザにゅう ぶたにく とうふ とりにくほぐし み	ごはん あぶら カレーウ はるさめ ドレッシング	しょうが にんじん しめじ たまねぎ こまつな もやし	603	23.4
13	木	パン ギョウザにゅう はるまき チーズおかかサラダ ビーフンスープ	ギョウザにゅう ぶたにく とりにく チーズ かつおぶし	パン あぶら こむぎこ ビーフ はるさめ でんぶ	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ にんじん はくさい	596	19.5
14	金	ごはん ギョウザにゅう ししゃもフライ ごましそあえ たぬきじる 【まごわやさしいこんだて】	ギョウザにゅう ししゃも あつあげ わかめ あわせみそ	ごはん あぶら ごま ごまあぶら さといも ぱんこ でんぶ こむぎこ	もやし はくさい あかじそこ こんにやく だいこん にんじん えのきたけ	595	20.7
17	月	ごはん はっこうにゅう(ストロベリー) さばのたつたあげ そくせきづけ なっとうじる 【ふるさとほっけんランチ】	はっこうにゅう さば しおこんぶ とうふ あぶらあげ あわせみそ なっとう	ごはん あぶら でんぶ	しょうが はくさい にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	622	21.2
18	火	あげパン ギョウザにゅう ポークビーンズ にんじんとツナのサラダ	ギョウザにゅう きなこ ぶたにく だいず まぐろあぶらづけ	パン ぶどうとう あぶら さとう じゃがいも ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトジュース	589	23.9
19	水	ごはん ギョウザにゅう あつやきたまご ごまあえ ちくぜんに あじつけのり 【ふるさとほっけんランチ】	ギョウザにゅう とりにく たまご あつあげ ちくわ あじつけのり	ごはん さといも あぶら さとう でんぶ ごま	キャベツ だいこん こんにやく にんじん れんこん ほししいたけ	592	23.4
20	木	パン ギョウザにゅう てりやきハンバーグ マヨキャベツ ミネストローネ	ギョウザにゅう ぶたにく とりにく ウインナー	パン さとう でんぶ マヨネーズ じゃがいも マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん トマトジュース	592	24.4
21	金	ごはん ギョウザにゅう ぶりのしょうがに あまずあえ そうめんじる	ギョウザにゅう ぶり わかめ	ごはん そうめん さとう ごま	しょうが ねぎ だいこん はくさい にんじん えのきたけ コーン	587	22.7
25	火	こがたパン ギョウザにゅう カレーうどん こざかないりカラフルフライビーンズ 【こつコツメニュー】	ギョウザにゅう ぶたにく あぶらあげ こざかな	パン でんぶ うどん あぶら さとう カレーウ ごま さつまいも うずらめめ ひよこめめ あかいんげんめめ あおえんどうめめ しろいんげんめめ	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	610	22.8
26	水	ごはん はっこうにゅう ヤンニョムチキン のりごまあえ ワンタンスープ 【ワールドランチ:かんこく】	はっこうにゅう とりにく やきぶた のり	ごはん ごまあぶら あぶら さとう ごま でんぶ ワンタンのかわ	にんじん にんにく キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	601	23.3
27	木	ウインナードッグ(パン ウインナーケチャップ キャベツソテー) ギョウザにゅう わふうクリームシチュー	ギョウザにゅう ウインナー とりにく とうふ あわせみそ	パン さとう あぶら じゃがいも ホワイトルウ	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ	585	24.6
28	金	ごはん ギョウザにゅう えびいりそぼろ だいこんのみそしる	ギョウザにゅう ぶたひきにく むきえび ひきわりだいず とうふ あぶらあげ まめみそ たまご あおのり	ごはん あぶら さとう	だいこん ねぎ たまねぎ にんじん はくさい	599	26.3



11月給食だより



10代のうちに

カルシウム貯金をしよう！

カルシウムは骨や歯をつくる材料で、不足すると将来、骨がもろくなる「骨粗しょう症」になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークとなります。そのため、10代のうちに骨密度を高めて『カルシウム貯金』することが大切です。給食でも、カルシウムを多くとることができる「骨コツメニュー」をとり入れています。カルシウムの多い食品を意識してとって、骨を丈夫にしましょう！

カルシウムの多い食品

牛乳 1本 (200ml) 227 mg	小松菜 1株 (40g) 68 mg	木綿とうふ 半丁 (150g) 140 mg	ひじき 乾燥10g 100 mg	丸干しいわし 1尾 (30g) 132 mg
ごま 小さじ1杯 (3g) 36 mg	しじみ 8こ (40g) 96 mg	チーズ 1切れ (25g) 158 mg	チンゲン菜 1株 (100g) 100 mg	厚揚げ 1枚 (120g) 288 mg

骨コツメニュー 不足しがちな「カルシウム」を多めにとることができる料理です。

★5日 (献立表A群)・25日 (献立表B群)・・・小魚入りカラフルフライビーンズ

まごわやさしい献立 「ま」大豆・大豆製品、「ご」ごまなどの種実、「わ」わかめなどの海藻、「や」野菜、

「さ」魚や小魚、「し」しいたけなどのきのこ、「い」いもを使った献立です。「まごわやさしい」の食材をそろえると、現在の食生活で不足しがちな栄養素をおぎなうことができ、栄養バランスが整いやすくなります。

★6日 (献立表A群)・14日 (献立表B群)・・・ししゃもフライ、ごましそ和え、ためぎ汁

ふるさと発見ランチ

「ふるさと発見ランチ」は、地域の良さをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れ、紹介しています。

★25日 (献立表A群)・17日 (献立表B群)・・・桑名市で作られた「納豆」を使った「納豆汁」です。

★27日 (献立表A群)・19日 (献立表B群)・・・三重県産の「味付けのり」です。



ワールドランチ

今月は韓国です。お楽しみに♪

★17日 (献立表A群)・26日 (献立表B群)・・・韓国料理の「ヤンニョムチキン」です。



11月24日は和食の日です

★20日 (献立表A群)・21日 (献立表B群)・・・和食の日になんで「ぶりのしょうが煮 甘酢和え そうめん汁」です。

統一メニューについて 桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は の部分です。