

11がつ よていこんだてひょう

高浜町教育委員会

		11月5日は「津波防災の日」 です。家族で防災について考 えるきっかけにしてください。	今月の地場産食材(福井県産) 米 麦 打ち豆 大豆 納豆 いわし さわら へしご 福井サーモン にぼし 鶏肉 若狭牛 梅干し しいたけ じゃがいも ミディトマト 名田庄漬 らっきょう まいたけ 大根 さつまいも ねぎ にんにく いちご	
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金) みんなで食べよう給食
ぶんかのひ	のりずあえ しょうゆ チキンカツ ごはん じゃがいものみそ汁	むぎコッペ (小1・2年なし) きりぼしの ごまヨネーズあえ きゅうきゅう カレー はくさいと にくだんごのスープ ごはん	ながのさんの ミディトマト とうにゅう キャラメルいも ごはん はっほうさい	パスタサラダ のり ふりかけ まると いわしのしおやき むぎごはん とちゅうちやみそ汁
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
しんいりブロッコリーの うめおかかあえ わかさぎゅう コロッケ むぎごはん かわつきカブのこんいじり	かき だいこん サラダ れんこんピラフ こつや豆腐と やさいのスープ ごはん	ながのさんの ミディトマト てづくり へしごふりかけ ごはん はくさいととうふのみそ汁	キャベツの ごまこんぶ コロッケふう ポテト ごはん トマトとたまごの ちゅうかスープ	キャベツと ツナのサラダ むぎごはん こめこのさつまいもカレー
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
なたしょうづけ こまつナの いためもの むぎごはん だいこんのそぼろに	キャベツの うめドレッシングあえ ふくいのかきあげ ごはん ほうとうふううどん汁	さつまいも サラダ サーモンフライ むぎごはん コロコロだいこんスープ	ながのさんの ミディトマト きりぼしの ソースいため ごはん あつあげのちゅうかに	いちごクリーム だいふく パンパンジー サラダ キムチ チャーハン ちゅうかふうコンスープ
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
ふりかえ きゅうじつ	てづくり うめふりかけ うらの ドレッシングあえ ごはん にくじゃが	キャベツの ごまあえ とりにくの マーマレードやき うちまめの たきこみごはん すましじる	ごはん ビーンズ サラダ わかさのビーフシチュー	もやしとこまつなの ちゅうかサラダ なっとう むぎごはん いものこじる

※高浜町学校給食センターでは、X(旧Twitter)に毎日の給食写真や食物アレルギー対応食写真を投稿しています。

※給食に関するお問い合わせは、給食センターでも承っております。



令和7年 11月献立材料表①

高浜町教育委員会

	献立名	赤	黄	緑	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
		おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
4 火	ごはん		米		641kcal 25.2g 21.1g 91.8g 2.5g
	しょうゆチキンカツ	鶏肉 大豆粉	パン粉 小麦粉 加工でん粉 米油 さとう		
	のり酢あえ	ツナフレーク のり	ごま さとう	小松菜 もやし	
	じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ	
	牛乳	牛乳			
5 水	救給カレー		米 じゃがいも 植物油 粉あめ	コーン にんじん たまねぎ しめじ トマト にんにく	890kcal 21.8g 41.4g 110.5g 4.0g
	麦コッペ(小1.2年なし)		小麦粉 黒糖 さとう 植物油脂		
	切干のごまマヨネーズあえ	チキンハム(乳卵なし)	ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	切干大根 きゅうり キャベツ	
	白菜と肉団子のスープ煮	肉団子(乳卵なし)	春雨	白菜 にんじん もやし しいたけ	
	牛乳	牛乳			
6 木	ごはん		米		626kcal 22.8g 17.1g 101.8g 1.2g
	八宝菜	豚肉 うずら卵	米油 ごま油 さとう 片栗粉	しょうが 白菜 たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん もやし	
	豆乳キャラメルいも	豆乳	さつまいも 米油 さとう マーガリン(乳なし)		
	永野さんのミディトマト			ミディトマト	
	牛乳	牛乳			
7 金	麦ごはん		米 麦		585kcal 24.7g 14.2g 93.6g 2.3g
	いわしの塩焼き	いわし			
	パスタサラダ	糸かつお 塩こんぶ	マカロニ 米油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン	
	とちゅう茶みそ汁	みそ	ふ	小松菜 かぼちゃ たまねぎ えのき	
	のりふりかけ	かつおぶし のり	さとう コーンスターチ		
10 月	麦ごはん		米 麦		583kcal 21.2g 17.1g 91.7g 1.4g
	若狭牛コロッケ	若狭牛	じゃがいも 小麦粉 パン粉 米油	たまねぎ	
	芯入りブロッコリーの梅おかかあえ	糸かつお	さとう	ブロッコリー キャベツ 梅肉	
	皮付きカブの根菜汁	鶏肉 豆腐 みそ		かぶ にんじん れんこん ねぎ	
	牛乳	牛乳			
11 火	れんこんピラフ	豚肉 大豆	米 米油	れんこん しいたけ にんじん	572kcal 21.6g 20.2g 81.4g 2.6g
	大根サラダ	チキンハム(乳卵なし)	ノンエッグマヨネーズ ごま	大根 水菜	
	高野豆腐と野菜のスープ	ベーコン(乳卵なし) 高野豆腐	米油	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが	
	かき			かき	
	牛乳	牛乳			
12 水	麦ごはん		米 麦		544kcal 24.9g 16.0g 80.5g 1.8g
	白菜と豆腐のみそ煮	豚肉 うずら卵 豆腐 みそ		白菜 にんじん ねぎ しょうが	
	手作りへしこふりかけ	へしこ 塩昆布 かつお節 青のり	ごま さとう		
	永野さんのミディトマト			ミディトマト	
	牛乳	牛乳			
13 木	ごはん		米		563kcal 20.6g 16.5g 90.3g 2.0g
	コロッケ風ポテト(一食ケチャップ)	豚ひき肉	じゃがいも パン粉 米油 オリーブ油 (さとう)	たまねぎ パセリ (トマト たまねぎ)	
	キャベツのごま昆布	塩こんぶ	ごま	キャベツ	
	トマトと卵の中華スープ	卵 豆腐	片栗粉	トマト たまねぎ 小松菜 しいたけ	
	牛乳	牛乳			
14 金	米粉のさつまいもポークカレー				636kcal 23.6g 17.3g 103.4g 2.3g
	麦ごはん		米 麦		
	カレールウ	豚肉 豆乳	さつまいも マーガリン(乳なし) 米粉	にんじん たまねぎ しょうが にんにく リゾビュレ トマトビュレ	
	キャベツとツナのサラダ	ツナフレーク	米油 さとう	キャベツ 小松菜 コーン	
	牛乳	牛乳			
17 月	麦ごはん		米 麦		530kcal 20.5g 14.8g 84.1g 1.7g
	大根のそぼろ煮	鶏ひき肉 厚揚げ	米油 さとも さとう 片栗粉	大根 にんじん しょうが	
	こまつなの炒め物	ツナフレーク	米油	小松菜 キャベツ	
	名田庄漬け			きゅうり なす しょうが	
	牛乳	牛乳			
18 火	ごはん		米		651kcal 29.3g 21.6g 89.6g 2.2g
	ふくいのかきあげ		さつまいも 植物油 小麦粉	たまねぎ にんじん らっきょ まいたけ	
	キャベツの梅ドレッシングあえ	チキンハム(乳卵なし)	米油 さとう	キャベツ きゅうり 梅肉	
	ほうとう風うどん汁	米粉かまぼこ 油揚げ みそ	お米うどん	かぼちゃ にんじん 大根 ほうれん草 しいたけ	
	牛乳	牛乳			

令和7年 11月献立材料表②

高浜町教育委員会

	献立名	赤	黄	緑	熱量 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
		おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
19 水	麦ごはん		米 麦		643kcal 22.2g 19.3g 99.9g 2.3g
	サーモンフライ	福井サーモン	小麦粉 片栗粉 こめ油		
	らっきょタルタル	卵黄	植物油 さとう	らっきょう	
	(代替:一食ケチャップ)		さとう	トマト たまねぎ	
	さつまいもサラダ	チキンハム(乳卵なし)	さつまいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ	
	コロコロ大根スープ	チキンハム(乳卵なし)		大根 にんじん キャベツ パセリ	
20 木	牛乳	牛乳			583kcal 23.5g 16.2g 91.7g 1.4g
	ごはん		米		
	厚揚げの中華煮	厚揚げ 豚肉	じゃがいも 米油 ごま油 さとう 片栗粉	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 しいたけ	
	切干大根のソース炒め	ウインナー(乳卵なし) 青のり 糸かつお	米油	もやし 切干大根 にんじん	
	永野さんのミディマト			ミディマト	
21 金	牛乳				646kcal 26.1g 22.3g 90.4g 2.7g
	キムチチャーハン	豚肉	米 麦 ごま油 米油 ごま	白菜キムチ にら にんじん	
	バンバンジーサラダ	鶏肉 みそ	さとう ごま油 ごま	キャベツ きゅうり	
	中華風コンスープ	ベーコン(乳卵なし) 卵	片栗粉	コーン たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	
	いちごクリーム大福		もち粉 さとう 植物油 豆乳クリーム でんぷん	いちご レモン果汁	
25 火	牛乳	牛乳			681kcal 25.6g 16.0g 128.7g 2.0g
	ごはん		米		
	肉じゃが	牛肉	米油 じゃがいも こんにゃく さとう	たまねぎ にんじん	
	うららのドレッシングあえ	チキンハム(乳卵なし)		きゅうり キャベツ コーン 木田ちそ 梅 らっきょう	
	手作り梅ふりかけ	塩こんぶ 糸かつお のり	ごま さとう	梅肉	
26 水	牛乳	牛乳			614kcal 29.5g 21.5g 79.7g 2.7g
	打ち豆の炊き込みごはん	打ち豆 油揚げ	米		
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉		マーマレード しょうが にんにく	
	キャベツのごまあえ		さとう ごま	キャベツ もやし にんじん	
	すまし汁	豆腐	ふ	にんじん えのき ねぎ	
27 木	牛乳	牛乳			625kcal 23.9g 18.5g 98.8g 1.8g
	ごはん		米		
	若狭のビーフンチュー	若狭牛 赤みそ	じゃがいも マーガリン(乳なし) こめ油 さとう 米粉	にんじん たまねぎ セロリ にんにく	
	ビーンズサラダ	大豆 チキンハム(乳卵なし)	米油 さとう	キャベツ きゅうり	
28 金	牛乳	牛乳			674kcal 31.4g 24.0g 95.4g 1.6g
	麦ごはん		米 麦		
	さわらのパン粉焼き	さわら	ノンエッグマヨネーズ パン粉 オリーブ油	パセリ	
	もやしと小松菜の中華サラダ		さとう ごま油	もやし 小松菜 コーン	
	いものこ汁	厚揚げ みそ	さといも こんにゃく	にんじん ねぎ	
	納豆	納豆			
28 金	牛乳	牛乳			