



11月

給食だより

令和7年11月
射水市立小杉南中学校

木の葉が色付き、秋の深まりがより一層感じられる季節となりました。朝晩の気温が一段と低くなり、日中との温度差で体調を崩しやすくなります。寒いときこそ時間にゆとりをもって起き、温かい朝食を食べて、元気に1日のスタートを切りましょう。

富山型食生活を目指そう

富山県では、富山米と新鮮な魚介、野菜、肉等の旬の地場産物や、地域に伝わる伝統的な食文化を生かした栄養バランスのよい食生活を「富山型食生活」として、家族そろって、ゆっくり楽しく食事することを推奨しています。

どうして富山型食生活が必要なの？

富山型食生活の狙いの第一は「栄養バランスの実現」です。第二は、「旬の地場産食材」と「食文化」を活かすことです。家族そろった食事心も心掛け、楽しく食事をしましょう。

バランスのよい食事

主食、主菜、副菜を組み合わせ、牛乳・乳製品、果物も積極的に摂ることが大切

旬の地場産物の活用

- ・新鮮で栄養価が高い
- ・出回り量が多く、手に入りやすい
- ・運搬距離が短く、環境にやさしい



米 玉ねぎ ぶり

優れた食文化の継承・創造

- ・食材をおいしく食べられる工夫
- ・豊かな自然の恵みと長い歴史に育まれた食文化
- ・食を通じた世代間の交流



よごし 昆布巻き ほたるいかのめた

家族そろった食事 ゆっくり時間をかけて、よく噛み、話をしながら楽しく食事

<富山型食生活を実践するには> ライフスタイルに合わせて、できることから無理なく取り組むことが大切です。数日から1週間の中で、バランスを整える工夫をしましょう



STEP3 食文化の継承・創造

郷土料理を味わってみましょう。食文化への理解を深めましょう。

STEP2 旬の地場産食材の活用

富山にある四季折々の豊かな農林水産物の旬を知りましょう。

STEP1 栄養バランスの改善(まずはここから)

ごはんをベースに、汁物や魚、肉、乳製品、野菜等、多様な食材を組み合わせましょう。

土台(家族そろった食事) 楽しく食事をしましょう



11月 予定献立表



3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
文化の日	コッペパン ハンバーグ トマトソース グリーンサラダ カレーポトフ	ごはん 鮭の マヨネーズ焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	ミニコッペパン チキンナゲット 3個 ナポリタン フルーツヨーグルト	ごはん いわしのごまみそ煮 小松菜の コーン和え 根菜汁 みかん
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ごはん かみかみ かき揚げ はりはり和え おでん	ごはん 鶏肉と大豆の 揚げがらめ 小松菜とれんこん のごまみそ和え すまし汁	ごはん 豚肉の生姜焼き 即席漬け 春雨スープ 青りんごゼリー	米粉パン ウインナー 2本 いみずのサラダ 秋の香りシチュー	麦ごはん オムレツ 海藻サラダ 根菜カレー
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
ごはん さばのカレー焼き ひじきの炒め煮 かき玉汁	チーズコッペパン ハニーマスタードチキン ポテトサラダ 玉ねぎと白菜の コンソメスープ	キムチチャーハン 肉団子(甘酢) 3個 もやし炒め わかめスープ	コッペパン 豆乳コーンコロケ ごぼうサラダ 小松菜の ポターージュ 豆乳プリンタルト	ごはん 厚揚げの ごまだれかけ ゆかり和え 豚汁 お米と野菜の ふりかけ
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
振替休日	ごはん えびシューマイ 3個 ナムル 豆腐の中華煮	ハトムギ入り ゆかりごはん ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 6市ミックスゼリー	コッペパン 鶏肉のパン粉焼き ブロックリーサラダ ミネストローネ	ごはん さばの銀紙焼き 昆布和え じゃがいもの みそ汁

・牛乳は毎日付きます。・学校給食のごはんには、富富富を使用しています。

11月26日(水) 呉西(ゴーセイ)の日!!

富山県の呉西地区6市(射水市・高岡市・氷見市・小矢部市・砺波市・南砺市)でとれた食材を、特別に組み合わせ、呉西(ゴーセイ)な給食を実施します。

呉西地区のおいしい食材がたくさん入った“ゴーセイ(豪勢)”な給食を味わってください!



11月 予定献立表



日 (曜)	牛乳【乳】	献立名		使用する食品名					
		主食	副食	赤		緑		黄	
				血や筋肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・豆・卵	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン めん・いも	種実・ナッツ 油脂		
3 (月)		文化の日							
4 (火)	○	コッペパン【乳】	ハンバーグマトソース【豚】【ト】 グリーンサラダ カレーポトフ【豚】	豚肉 鶏肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 でんぷん マカロニ	和風ドレッシング
5 (水)	○	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き【卵】【魚:鮭】 きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	鮭 さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ごぼう 白菜 えのき ねぎ	精白米 こんにやく 砂糖	マヨネーズ サラダ油
6 (木)	○	ミニコッペパン【乳】 ナポリタン【ト】【豚】	チキンナゲット フルーツヨーグルト 【乳】【果:みかん、パイン、もも】	鶏肉 おから	牛乳 ヨーグルト		玉ねぎ みかん パイン もも パナナ	バターコッペ スバゲッティ 砂糖	揚げ油 サラダ油
7 (金)	○	ごはん	いわしのごまみそ煮【魚:いわし】【▲魚卵】 小松菜のコーンとえ 根菜汁 みかん【果:みかん】	いわし 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ コーン 大根 ごぼう ねぎ みかん	精白米 里芋	ごま
10 (月)	○	ごはん	かみかみかき揚げ はりはり和え おでん【卵】【魚:さつま揚げ】	大豆 厚揚げ さつま揚げ うずら卵	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ 切り干し大根 しょうが 大根	精白米 さつまいも 砂糖 厚揚げ こんにやく	揚げ油
11 (火)	○	ごはん	鶏肉と大豆の揚げがらめ 小松菜とれんこんのごまみそ和え すまし汁	大豆 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜	しょうが れんこん キャベツ えのき ねぎ	精白米 米粉 砂糖 小細工麩	揚げ油 ごま
12 (水)	○	ごはん	豚肉の生姜焼き【豚】 即席漬け 春雨スープ【豚】 青りんごゼリー【果:りんご】	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり たけのこ しいたけ 白菜 ねぎ りんご	精白米 こんにやく 砂糖 春雨	サラダ油
13 (木)	○	米粉パン【乳】	ウインナー【豚】 いみずのサラダ 秋の香りシチュー【乳】【豚】	ウインナー ベーコン	牛乳 生クリーム	水菜 にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり 枝豆 玉ねぎ しめじ	米粉パン 砂糖 さつまいも 小麦粉	サラダ油 バター
14 (金)	○	麦ごはん	オムレツ【卵】 海藻サラダ 根菜カレー【豚】【ト】	鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう れんこん	精白米 麦 じゃがいも	青じそドレッシング サラダ油 カレールウ
17 (月)	○	ごはん	さばのカレー焼き【魚:さば】 ひじきの炒め煮【魚:さつま揚げ】 かき玉汁【卵】	さば 大豆 さつま揚げ 豆腐 鶏卵	牛乳 ひじき	にんじん	枝豆 玉ねぎ ねぎ	精白米 こんにやく 砂糖 でんぷん	サラダ油
18 (火)	○	チーズコッペパン【乳】	ハニーマスタードチキン【果:りんご】 ポテトサラダ【卵】 玉ねぎと白菜のコンソメスープ【豚】	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜	コッペパン はちみつ じゃがいも	マスタード マヨネーズ
19 (水)	○	キムチチャーハン【豚】	肉団子(甘酢だれ) もやし炒め【豚】 わかめスープ【豚】	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	白菜 大根 玉ねぎ ねぎ もやし しめじ キャベツ たけのこ	精白米	ごま油
20 (木)	○	コッペパン【乳】	豆乳コーンコロッケ【豚】 ごぼうサラダ 小松菜のポタージュ【乳】 豆乳プリンタルト(卵・乳不使用)	豆乳 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	コーン ごぼう きゅうり キャベツ 玉ねぎ	コッペパン 米粉 砂糖	揚げ油 ごま バター
21 (金)	○	ごはん	厚揚げのごまだれかけ ゆかり和え 豚汁【豚】 お米と野菜のふりかけ	厚揚げ 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	精白米 砂糖 でんぷん 里芋	ごま
24 (月)		振替休日							
25 (火)	○	ごはん	えびシューマイ【甲:えび】【魚:たら】 ナムル 豆腐の中華煮【卵】【豚】	えび たら 豆腐 うずら卵	牛乳	にんじん	もやし きゅうり コーン たけのこ 白菜 ねぎ しめじ しょうが	精白米 砂糖 でんぷん	ごま油
26 (水)	○	ハトムギ入りゆかりごはん	ゴーセイなメンチカツ【豚】 枝豆サラダ 氷見うどん汁【魚:かまぼこ】 6市ミックスゼリー【果:りんご、なし】	豚肉 牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	小松菜	キャベツ 玉ねぎ 枝豆 コーン ねぎ りんご なし	精白米 ハトムギ 氷見うどん	揚げ油 和風ドレッシング
27 (木)	○	コッペパン【乳】	鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ ミネストローネ【豚】【ト】	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー トマト	にんにく きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ キャベツ	コッペパン パン粉	ごまドレッシング
28 (金)	○	ごはん	さばの銀紙焼き【魚:さば】 昆布和え じゃがいものみそ汁	さば 油揚げ	牛乳 昆布 わかめ		キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ	精白米 じゃがいも	

今月の地場産物は 牛乳 ごはん 小松菜 キャベツ なし(果汁) の使用を予定しています。

■アレルギー等表示のお知らせ■
 次の食品が含まれる場合、献立名の横に印を付きましたので参考にして下さい。
 ▲:漁法や個体により、まれに含まれる可能性があるものについては▲を付けてあります。
 【卵】:鶏卵 【乳】:牛乳・乳製品 【豚】:豚肉 【甲】:えび・かに 【軟】:いか・たこ 【魚】:魚類
 【魚卵】:魚卵 【山芋】:やまいも 【ナ】:種実・木の実(ごま除く) 【ト】:トマト 【果】:くだもの