

11月 給食献立表

2025年度					
滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ（滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校）					
日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
4(火) 🍴	ごはん			米 強化米	
	ドミソース煮 ^に	豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム	キャノーラ油 三温糖	赤ワイン 食塩 こしょう デミグラスソース ケチャップ ウスターソース とりがらスープ 野菜ブイヨン
	豆腐ナゲット（2個） ^{とうふ}	豆腐ナゲット		キャノーラ油	
	ほうれん草とコーンのソテー ^{ほう}	ポークウインナー	ホールコーン ほうれん草 たまねぎ	キャノーラ油	野菜ブイヨン 食塩 こしょう
5(水) 🍴	福建式あんかけごはん ^{ふっけんしき}	豚肉	たまねぎ キャベツ はくさい 人参 枝豆 しいたけ にんにく	米 強化米 キャノーラ油 三温糖 でん粉 ごま油	料理酒 醤油 食塩 オイスターソース 中華スープの素
	きくらげの中華風スープ ^{ちゅうかふう}	ベーコン 豆腐	だいこん えのきだけ きくらげ	春雨 ごま油	とりがらスープ 醤油 中華スープの素 食塩 こしょう
6(木) 地産地消 献立	ごはん			米 強化米	
	ごぼう汁 ^{じる}	豚肉 油揚げ	ごぼう にんじん しらたき ねぎ	キャノーラ油	料理酒 醤油 食塩 みりん 昆布だし かつおだし
	さばのみそ煮 ^に	さば味噌煮			
	炒り豆腐 ^{い とうふ}	豆腐 鶏肉 卵	たまねぎ にんじん さやいんげん	キャノーラ油 三温糖	料理酒 醤油
7(金) 🍴	ごはん			米 強化米	
	じゃがいもと赤かぶのクリームスープ ^{あか}	ベーコン 牛乳 生クリーム 粉チーズ	たまねぎ にんじん 赤かぶ	じゃがいも キャノーラ油 小麦粉 発酵バター	とりがらスープ 野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	ハムカツ	ハムカツ		キャノーラ油	
	もやしのソテー		もやし にんじん	キャノーラ油	食塩 こしょう 野菜ブイヨン
10(月)	ごはん			米 強化米	
	肉じゃが ^{にく}	豚肉	にんじん たまねぎ さやいんげん しらたき	じゃがいも キャノーラ油 三温糖	みりん 醤油
	ねぎたま焼き ^や	ねぎたま焼き			
	ひじきとちくわの炒め煮 ^{いた に}	ひじき 焼きちくわ 油揚げ 大豆	にんじん	キャノーラ油 三温糖	醤油 みりん
11(火) 🍴	豚飯かやく ^{とんぱん}	豚肉 油揚げ	ごぼう にんじん しいたけ 生姜	米 強化米 キャノーラ油 三温糖	料理酒 醤油 食塩
	ちゃんこ汁 ^{じる}	鶏ごぼう入りつみれ 豆腐	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草		みそ 煮干しだし
	野菜メンチカツ ^{やさい}	野菜メンチカツ		キャノーラ油	
	ピリ辛大根 ^{から だいこん}	さつまあげ	だいこん にんじん 枝豆	三温糖 キャノーラ油	料理酒 醤油 唐辛子
12(水) 🍴	米粉パン ^{こめこ}			米粉パン	
	かぼちゃのシチュー	豚肉 牛乳 生クリーム 粉チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ	キャノーラ油 発酵バター 小麦粉	食塩 こしょう 白ワイン 野菜ブイヨン とりがらスープ
	オムレツ	オムレツ			
	グリーンサラダ		ブロッコリー キャベツ きゅうり		野菜いっぱいドレッシング
13(木)	ごはん			米 強化米	
	白玉のみそ汁 ^{しらたま しる}	豆腐 油揚げ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	白玉もち	みそ 煮干しだし
	ぶりのみそかつ	ぶりのみそカツ		キャノーラ油	
	小松菜とあげの煮びたし ^{こまつな に}	さつまあげ	小松菜 もやし にんじん	三温糖	醤油 みりん
14(金) 🍴	ミートボールカレー	ミートボール 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ にんにく ブルーンピューレ	米 大麦 強化米 じゃがいも 発酵バター	カレールウ ウスターソース 中濃ソース ケチャップ
	長いものおかかあえ ^{なが}	かつお節	きゅうり	ながいも 三温糖 ごま油 ごま	醤油 穀物酢 食塩
17(月)	ごはん			米 強化米	
	かぼちゃ団子汁 ^{だんごじる}	豆腐	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	かぼちゃもち	みそ 煮干しだし
	キャベツ入り平つくね ^{い ひら}	キャベツ入り平つくね			
	ほうれん草の卵炒め ^{ほう たまごいた}	ベーコン 卵	ほうれん草 もやし	キャノーラ油	食塩 こしょう 醤油
18(火) 🍴	肉豆腐丼 ^{にくとうふどん}	豚肉 豆腐	生姜 たまねぎ はくさい にんじん さやいんげん しらたき しいたけ	米 強化米 キャノーラ油 ごま 三温糖 でん粉	醤油 料理酒
	じゃが芋とわかめのみそ汁 ^{いも しる}	わかめ 油揚げ	えのきだけ ねぎ	じゃがいも	みそ 煮干しだし

11月 給食献立表

2025年度					
滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ（滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校）					
日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
19(水)	ごはん			米 強化米	
	あつあ だいこん に 厚揚げと大根のオイスターソース煮	絹厚揚げ 豚肉	だいこん ねぎ さやいんげん にんじん 生姜 にんにく	キャノーラ油 三温糖	料理酒 オイスターソース みりん 食塩 トウバンジャン 醤油 とりがらスープ
	い えび入りシューマイ しょうがく ちゅうがくこ (小学2個・中学3個)	えび風味シューマイ			
	せんき やさい いた 千切り野菜のにんにく炒め	ベーコン	キャベツ にんじん もやし ピーマン にんにく	キャノーラ油	醤油 食塩 こしょう 中華スープの素
20(木)	ごはん			米 強化米	
	さんしよく 三色ボールのスープ	三色すり身ボール ポークウインナー 豆腐	にんじん たまねぎ しいたけ		野菜ブイヨン とりがらスープ 醤油
	ケチャップハンバーグ	ケチャップハンバーグ			
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり ホールコーン	エッグケアマヨネーズ	食塩 こしょう
21(金) 和食の日 献立	わかめごはん	わかめ		米 強化米	
	たまご しる はんぺんと卵のすまし汁	ブチはんぺん 卵	たまねぎ にんじん えのきたけ ししいたけ ねぎ	でん粉	食塩 醤油 昆布だし かつおだし
	てん いか天ぷら	やわらかいか天ぷら		キャノーラ油	
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉	たまねぎ さやいんげん	じゃがいも 三温糖 キャノーラ油 でん粉	醤油 料理酒 みりん 昆布だし かつおだし
25(火)	パセリごはん		パセリ	米 強化米	食塩
	ミネストローネスープ	ベーコン 大豆 粉チーズ	たまねぎ セロリ にんじん	じゃがいも 発酵バター 三温糖	トマトベースソ ケチャップ 野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	たきかわ 滝川さつまいもコロッケ			さつまいも叩き キャノーラ油	
	ビタミンたっぷりソテー		キャベツ にんじん ピーマン 枝豆	キャノーラ油	食塩 野菜ブイヨン こしょう
26(水)	ながさき 長崎ちゃんぽん	豚肉 えび つと 豆乳	もやし キャベツ たまねぎ きくらげ ホールコーン にんじん 生姜	ラーメン キャノーラ油 ごま油 でん粉	料理酒 とりがらスープ 中華スープの素 醤油 オイスターソース 食塩 こしょう
	フルーツパフェ	ホイップクリーム	もも パイン	マスカットゼリー	
27(木)	ごはん			米 強化米	
	とりにく だいこん に 鶏肉と大根のみそ煮	鶏肉	だいこん にんじん さやいんげん ねじりこんにゃく 生姜	キャノーラ油 三温糖 ごま	料理酒 とりがらスープ みりん 醤油 みそ
	てりやきにくだんご ちゅうがくこ 照焼肉団子（中学2個）	うす味照焼肉団子			
	はるさめ 春雨サラダ	ハム	きゅうり	春雨 三温糖 ごま油 ごま	醤油 穀物酢
28(金)	どん ホイコーロー丼	豚肉	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン もやし 生姜 にんにく	米 強化米 三温糖 ごま油 キャノーラ油 でん粉	コチュジャン テンメンジャン オイスターソース 醤油 料理酒 トウバンジャン
	ちゅうかふう 中華風なめこスープ	かに風味かまぼこ 豆腐 卵	えのきたけ ねぎ なめこ	ごま油 でん粉	とりがらスープ 中華スープの素 醤油 食塩

1 1月の平均栄養量(小学校) 611Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 19.7g 食塩 2.5g
1 1月の平均栄養量(中学校) 757Kcal たんぱく質 26.9g 脂質 23.2g 食塩 3.2g

○牛乳は毎日つきます。 ○はしと給食シートは忘れずに持ってきてましょう。
○物資の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

パンは同じ工場で、卵、乳、小麦、大豆、くるみ、りんご、豚肉、米、ごま、魚介類、いちご、アーモンド、はちみつを含む製品を作っています。
うどん・ラーメンは同じ工場でそば粉・卵を含む製品を作っています。
ぎょうざ・シューマイは同じ工場で卵、乳、小麦、そば、大豆、いか、えび、かに、鮭、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン、やまいも、米、ごま、魚介類、マンゴー、カシューナッツ、はちみつを含む製品を作っています。

いのち かんじや
命への感謝
「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。





命に
いただきます

人
に
ごちそうさま



ひと かんじや
人への感謝
「ごちそうさま」

昔、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命をかけて食べ物をとってこなければならぬこともありました。そのご苦労に「ありがとう」という気持ちを伝えることからはじまったあいさつです。作ってくれた人や食事ができることへの感謝の気持ちを表します。