


11月こんだてよていひょう

令和7年11月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるものとなる		体の調子をととのえる		エネルギーのもととなる		栄養価							
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	小	中	大					
4(火)	しょくパン / 牛乳		牛乳	毎月3日は 『かまいしカミデー』		パン		521	648	kcal					
	しおこうじチキンカツ	とりにく				パンこ	こむぎこ	あぶら	24.4	30.9	g				
	わかめとコーンのサラダ		わかめ			きゅうり	だいこん	とうもろこし	19.2	22.2	g				
	こまつなのコンソメスープ	ベーコン				にんじん	こまつな	たまねぎ	はくさい	2.4	3.1	g			
8(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		555	672	kcal					
	ボークビーンズ	ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ だいず		トマト	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	24.8	29.4	g					
	ごぼうのカミカミサラダ		ひじき		キャベツ	ごぼう	とうもろこし	20.8	23.8	g					
	きのことマロニーのスープ	とりにく		にんじん	だいこん	はくさい	しめじ	えのきたけ	マロニー	2.6	3.2	g			
7(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		532	692	kcal					
	ハンバーグきのこソースかけ	とりにく	ぶたにく	トマト	たまねぎ	にんにく	しょうが	しめじ	えのきたけ	さとう	かたくりこ	あぶら	22.5	28.0	g
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ		ブロッコリー	きゅうり	とうもろこし	さとう		オリーブゆ	14.2	16.9	g			
	じゃがいものカレースープ	ベーコン		にんじん	だいこん	はくさい	じゃがいも	1.9	2.3	g					
10(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		581	698	kcal					
	さばのみそに	さば	みそ			さとう		22.3	24.9	g					
	ほうれんそうのなめだけあえ			にんじん	ほうれんそう	キャベツ	えのきたけ	20.8	21.4	g					
	あつあげのみそしる	あつあげ	みそ		だいこん	しめじ	☆はくさい	☆ねぎ	2.0	2.2	g				
11(火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		586	733	kcal					
	チキンナゲット (小2こ 中3こ)	とりにく			にんにく	パンこ	こむぎこ	あぶら	29.5	36.3	g				
	グリーンサラダ			ブロッコリー	えだまめ	キャベツ	きゅうり	さとう	あぶら	20.8	25.3	g			
	さけのクリームスープ	さけ	牛乳	にんじん	ほうれんそう	たまねぎ	しめじ	スバゲティ	こめこ	バター	2.7	3.4	g		
12(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		514	657	kcal					
	いかのカレーやき	いか			にんにく			23.5	30.0	g					
	かみかみきんぴら	とりにく		にんじん	ピーマン	レンコン	ごぼう	ほししいたけ	あぶら	12.2	13.3	g			
	きりぼしだいこんのみそしる	とうふ	みそ	わかめ	こまつな	きりぼしだいこん	ねぎ	じゃがいも	1.9	2.4	g				
13(木)	こくとうパン / 牛乳		牛乳			パン	こくとう	マーガリン	600	728	kcal				
	カミカミタコメンチ	すけそうたら	たこ	あおさ	キャベツ	しょうが	さとう	パンこ	こむぎこ	あぶら	23.2	27.6	g		
	やさいとパスタのサラダ			にんじん	アスパラガス	キャベツ	きゅうり	とうもろこし	スバゲティ	22.1	25.5	g			
	こんさいのコンソメスープ	ベーコン		にんじん	だいこん	ごぼう	たまねぎ	しめじ	2.6	3.2	g				
14(金)	にくやさいあんかけうどん	ぶたにく	あぶらあげ	にんじん	たまねぎ	☆はくさい	まいたけ	しめじ	ほししいたけ	ねぎ	うどん	かたくりこ	456	575	kcal
	牛乳		牛乳					24.6	30.4	g					
	かみかみごぼうハンバーグ	とりにく			たまねぎ	ごぼう	パンこ	さとう	こまあぶら	14.8	17.0	g			
	ゆかりあえ			あかしそ	キャベツ	もやし	きゅうり	うめ	さとう	2.5	3.2	g			
17(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		575	742	kcal					
	とりにくのスタミナやき	とりにく			にんにく	さとう		こまあぶら	25.2	31.9	g				
	さげじゃが	さげ		にんじん	たまねぎ	えだまめ	じゃがいも	こんにゃく	さとう	かたくりこ	あぶら	19.5	23.7	g	
	はくさいとあぶらあげのみそしる	とうふ	あぶらあげ	みそ	だいこん	☆はくさい	☆ねぎ	2.0	2.3	g					
18(火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		559	680	kcal					
	ハムカツ	ぶたにく	だいずこ					20.7	24.6	g					
	コーンのフレンチサラダ				キャベツ	きゅうり	とうもろこし	さとう	オリーブゆ	22.1	25.5	g			
	ワインナーとトマトのスープ	ワインナー		トマト	☆だいこん	たまねぎ	しめじ	にんにく	じゃがいも	オリーブゆ	2.8	3.4	g		

※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。

※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。

※ 都合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。


※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。

※ ☆印は釜石産の食品を使用します。

（「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。）

11月こんだてよていひょう

令和7年11月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	
19(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		539 677 kcal
	ふたキムチいため	ふたにく		にら		さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	22.7 26.8 g
	ほうれんそうのなっとうあえ	なっとう	チーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ	さとう		15.6 17.3 g
	じゃがいものみそしる	みそ		にんじん	★だいこん しめじ ねぎ	じゃがいも		2.0 2.4 g
20(木)	せわりコッパン / 牛乳		牛乳			パン		615 755 kcal
	フランクフルト	フランクフルト						29.5 35.6 g
	とうふボールのトマトにこみ	とうふ とうふ だいず ふたにく		トマト	たまねぎ	パンこ さとう	あぶら	25.6 30.7 g
	ABCスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも マカロニ		3.0 3.7 g
21(金)	むぎごはん / 牛乳		牛乳			むぎ ごはん		784 960 kcal
	ボークカレー	ふたにく		にんじん ビーマン	たまねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら	25.0 29.1 g
	とうふハンバーグ	とうふ とりにく おから		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが		あぶら	23.2 29.0 g
	カミカミかりほりあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり だいこん			2.6 3.1 g
25(火)	コッパン / 牛乳		牛乳			パン		563 683 kcal
	ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう		さとう	あぶら	23.1 27.5 g
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも		22.7 26.3 g
	いろいろおまめのミネストローネ	ベーコン いんげんまめ ひよこまめ だいず		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく		オリーブ油	2.6 3.3 g
26(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			★ごはん		521 667 kcal
	かまいしはまゆりサクラマスのしおこうじやき	★サクラマス						22.4 29.0 g
	だいこんのナムルふう			★にんじん	★だいこん ★きゅうり	さとう	あぶら	13.5 15.6 g
	さんりくわかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ		★はくさい ★ねぎ	★じゃがいも		1.7 2.0 g
	りんご				★りんご			
27(木)	コッパン / 牛乳		牛乳			パン		572 707 kcal
	とりにくのハーブやき	とりにく		パプリカ	にんにく たまねぎ			29.2 37.2 g
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん ほうれんそう	キャベツ えだまめ	さとう	ごまあぶら	18.0 21.2 g
	コーンスープ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	しめじ たまねぎ とうもろこし	じゃがいも		3.4 4.1 g
28(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			★ごはん		525 687 kcal
	きんぴらにくだんご(小2こ 中3こ)	とりにく ふたにく		にんじん	ごぼう たまねぎ にんにく しょうが りんご	さとう	ごま	20.0 24.9 g
	のりあえ		のり	にんじん ほうれんそう	キャベツ えのきたけ	さとう		15.8 19.0 g
	もやしのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ			だいこん はくさい もやし ねぎ			1.6 2.0 g

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合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。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表(対象者のみ配付)でのご確認をお願いします。
(「卵」または「乳」を含む食品のみ、**★**字で表記しております。)
- ※ ☆印は釜石産の食品を使用します。



～11月給食費の口座振替のお知らせ～

11月の口座振替日は、**11月25日(火)**となっております。(小学生5,000円 中学生5,600円)
11月21日(金)までに口座残高の確認をお願いします。詳しくは釜石市のホームページをご覧ください。

