

令和7年 11月 予定献立表

橋本市学校給食センター  
TEL 39-2338  
FAX 39-5413

今月の予定

19日(水) セレクト給食

三石小、高野口小、紀見北中

21日(金)は「ふるさと誕生日(和歌山県の誕生日)」です。  
和歌山県有田市の名物「ほねく」と  
高野山発祥の「高野豆腐」を使っています。  
『げんきっ子こんだて』でも紹介します。  
また、24日が和食の日なので、  
21日はだしを使った和食の献立でもあります。

橋本市でとれた  
今月のやさいなど

だいこん・こまつな・  
さつまいも・  
マッシュルームを  
取り入れる  
予定です。

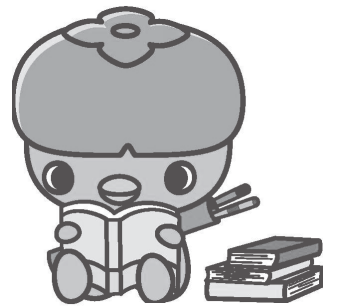


橋本市  
学校給食センター  
ホームページ



https://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/  
kyokuiinkai/gakkokyushoku/index.html

☆献立表の数量は、  
小学校中学年の  
1人当りの分量で  
単位はgです。  
☆小学校低学年は  
中学年の分量の  
10%減  
☆小学校高学年は  
中学年の分量の  
10%増  
☆中学生は小学校  
中学年の分量の  
20%増



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
 <b>文化の日</b>	<b>ぶたキムチどん</b> 牛乳 赤 ごはん 黄 おろししょうが 0.45 緑 ぶたにく 45 赤 しょうゆ 3.2 たまねぎ 38 緑 さけ 1.5 はくさい 27 緑 さとう 0.95 黄 はくさいキムチ 16.2 緑 あぶら 0.48 黄 おろしにんにく 0.45 緑  <b>はるさめサラダ</b> はるさめ 6 黄 す 2.58 にんじん 9 緑 しょうゆ 1.72 とうもろこし 8 緑 さとう 1.72 黄 ごま 2 黄 ごまあぶら 0.43 黄  <b>かき</b> 1こ 緑 590	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>たらのしおだれやき</b> たら 1きれ 赤 (ごまあぶら 2.2 黄) ごま 0.4 黄 しお 0.3 レモンかじゅう 2.4 緑  <b>ポテトサラダ</b> じゃがいも 35 黄 (たまごなしマヨネーズ 6 黄) きゅうり 9 緑 さとう 0.4 黄 とうもろこし 7 緑 す 0.4  <b>ぐだくさんみそしる</b> とうふ 18 赤 こんにゃく 5 緑 あぶらあげ 6 赤 ぼししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 18 緑 (みそ 6.5 赤) だいこん 18 緑 (だしパック 1.15) にんじん 12 緑 こまつな 8 緑 587	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>ソーセージ</b> 2ほん 赤 ケチャップ 1こ  <b>グリーンサラダ</b> キャベツ 32 緑 (コールスロードレ 3.5 黄) ほうれんそう 8 緑  <b>とうにゅうチャウダー</b> あさり 10 赤 マッシュルーム 3 緑 ベーコン 5 赤 とうにゅう 20 赤 だいず 10 赤 (ごめこお肉 5) たまねぎ 33 緑 コッパブのもと 0.5 じゃがいも 25 黄 ごしょう 0.02 にんじん 13 緑 パセリ 0.02 しろいんげんまめ 3 黄 641	<b>わかめごはん</b> 牛乳 赤 ごはん 黄 たきこみわかめ 1.22 赤  <b>ちくぜんに</b> とりにく 18 赤 にんじん 15 緑 だいず 16 赤 えだまめ 5 緑 さつまあげ 12 赤 おろししょうが 0.8 緑 じゃがいも 30 黄 しょうゆ 4.7 だいこん 20 緑 さとう 2.1 黄 こんにゃく 20 緑 みりん 1 ごぼう 15 緑 さけ 1 あぶら 0.5 黄  <b>ちゅうかひたし</b> ひじき 0.9 赤 (オリーブオイル 0.68) もやし 26 緑 しょうゆ 0.68 こまつな 5 緑 ごまあぶら 0.4 黄 ごしょう 0.02  <b>おさかなナゲット</b> 1こ 赤 588
10	11	12	13	14
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>やきぐりコロケ</b> 1こ 黄 揚げ油 黄  <b>ビーンズサラダ</b> ささみフレーク 5 赤 きんときまめ 7 黄 キャベツ 25 緑 (コールスロードレッシング 3.7 黄) きゅうり 8 緑  <b>ぶたじる</b> ぶたにく 12 赤 ごぼう 5 緑 とうふ 15 赤 ぼししいたけ 0.5 緑 にんじん 15 緑 (みそ 6.5 赤) だいこん 15 緑 (だしパック 1.15) もやし 15 緑 こんにゃく 10 緑 607	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>さばのてりやき</b> 1きれ 赤  <b>うめこんぶあえ</b> キャベツ 25 緑 ばいにく 1.19 緑 もやし 9.7 緑 しおこんぶ 0.25 赤 こまつな 9.2 緑 (はちみつ 0.25 黄) かつおぶし 0.58 赤 しょうゆ 0.25 ごま 0.58 黄  <b>かわりきんぴら</b> ぶたひきにく 12 赤 にんじん 20 緑 あぶらあげ 5 赤 しょうゆ 4.6 くきわかめ 0.5 赤 さとう 2.1 黄 たまねぎ 30 緑 さけ 1 ごぼう 25 緑 みりん 1 こんにゃく 22 緑 あぶら 0.5 黄 615	<b>ひねどりのキーマカレー</b> 牛乳 赤 ごはん 黄 ごめこカレー 6.8 ひねとりにく 20 赤 ケチャップ 2 ひきわりだいず 10 赤 あかワイン 1.5 たまねぎ 90 緑 ウスターソース 1 にんじん 15 緑 はちみつ 0.8 黄 なす 5 緑 コッパブのもと 0.7 マッシュルーム 5 緑 あぶら 0.5 黄 おろししょうが 0.5 緑 カレーこ 0.04 おろしにんにく 0.5 緑 こしょう 0.03  <b>かいそうサラダ</b> かいそうミックス 1 赤 (あおじゆレタス 2.7) とうもろこし 20 緑  <b>みかん</b> 1こ 緑 590	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>ごめこホキフライタルソース</b> ごめこホキフライ 1こ 赤 揚げ油 黄 たまごなしタルタルソース 1こ 黄 やさしいごま油をにかけていただきます  <b>ゆでやさい</b> キャベツ 30 緑 こまつな 10 緑  <b>ミネストローネ</b> ベーコン 7 赤 あかワイン 1 だいず 8 赤 オリーブ あぶら 0.48 黄 じゃがいも 25 黄 しょうゆ 0.48 たまねぎ 25 緑 しお 0.05 にんじん 15 緑 しお 0.02 しろいんげんまめ 5 黄 こしょう 0.02 おろしにんにく 0.3 緑 パセリ 0.02 トマトピューレ 10 パセリ 0.02 コッパブのもと 1.9 621	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>とりにくのみそやき</b> とりにく 1きれ 赤 (みりん 1) (みそ 4 赤) さとう 1 黄 (しょうゆ 1) さけ 0.5  <b>じゃことわかめのすのもの</b> ちりめんじゃこ 2.5 赤 す 2.52 わかめ 1 赤 さとう 1.58 黄 キャベツ 20 緑 あぶら 1.05 黄 ごま 2 黄 しお 0.11  <b>のっぺいじる</b> とうふ 20 赤 あおねぎ 3 緑 あぶらあげ 7 赤 ぼししいたけ 0.5 緑 だいこん 20 緑 しょうゆ 2.7 さといも 15 黄 みりん 0.48 にんじん 10 緑 しお 0.17 おろしにんにく 10 緑 (だしパック 1.15) こんにゃく 5 緑 でんぶん 1.5 黄 638
17	18	19	20	21
<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>マーボーあつあげ</b> あつあげ 61 赤 ぶたひきにく 17.3 赤 たまねぎ 52 緑 にんじん 15 緑 ぼししいたけ 0.88 緑 おろししょうが 0.53 緑 おろしにんにく 0.44 緑  <b>ナムル</b> ツナ 3 赤 (しょうゆ 1.5) キャベツ 28 緑 (ごまあぶら 0.82 黄) こまつな 10 緑 さとう 0.41 黄 ごま 2 黄  <b>フライドスイートポテト</b> さつまいも 35 黄 (グラニューとう 0.79 黄) 揚げ油 黄 693	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>コーンしゅうまい</b> 2こ 赤  <b>キャベツのあまずあえ</b> ちりめんじゃこ 3 赤 す 1.7 キャベツ 32 緑 さとう 1.6 黄 こまつな 10 緑 しょうゆ 1 ごま 2 黄  <b>わかめととうふのみそしる</b> わかめ 0.5 赤 きのごミックス 3 緑 とうふ 24 赤 (みそ 6.5 赤) あぶらあげ 5 赤 (だしパック 1.15) たまねぎ 25 緑 じゃがいも 20 黄 にんじん 10 緑 612	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>じゃがいものそばろに</b> ぶたひきにく 22 赤 えだまめ 3.3 緑 じゃがいも 55 黄 しょうゆ 5.7 たまねぎ 55 緑 さとう 2.2 黄 にんじん 22 緑 さけ 1.65 こんにゃく 16.5 緑 あぶら 0.55 黄  <b>たくあんあえ</b> たくあん 6.2 緑 かつおぶし 0.35 赤 キャベツ 25 緑 (しょうゆ 0.13) こまつな 10 緑  <b>かぼちゃのプリン</b> 1こ 黄 セレクト：三石小、高野口小、紀見北中 588	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>ハンバーグトマトソース</b> ハンバーグ 1こ 赤 オリーブあぶら 0.25 黄 トマト 12 緑 コッパブのもと 0.25 おろしにんにく 0.1 緑 しょうゆ 0.05 さとう 0.5 黄 しお 0.02 あかワイン 0.3 パセリ 0.02  <b>イタリアンサラダ</b> キャベツ 30 緑 (イタリアンレタス 3.5 黄) こまつな 10 緑  <b>コンソメスープ</b> だいず 10 赤 コッパブのもと 1.9 たまねぎ 30 緑 しろワイン 1 じゃがいも 30 黄 あぶら 0.5 黄 とうもろこし 8 緑 しお 0.05 にんじん 8 緑 こしょう 0.02 きのこミックス 3 緑 パセリ 0.02 おろししょうが 0.5 緑 603	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>ほねくのこめこあげ</b> ほねくあげ 1まい 黄 でんぶん 0.5 黄 こめこ 6 黄 揚げ油 黄  <b>うめおかかあえ</b> ちりめんじゃこ 3 赤 ばいにく 1.19 緑 キャベツ 25 緑 かつおぶし 0.7 赤 こまつな 10 緑 (しょうゆ 0.34)  <b>こうやどうふのもの</b> こうやどうふ 8 赤 さとう 2.64 黄 だいこん 24 緑 しょうゆ 2.44 たまねぎ 23 緑 みりん 1.96 にんじん 22 緑 さけ 1.46 こんにゃく 10 緑 しお 0.1 えだまめ 3 緑 (だしパック 0.49)  <b>げんきっ子こんだて</b> 632
24	25	26	27	28
<b>振替休日</b> 	<b>ごもくたきこみごはん</b> 牛乳 赤 ごはん 黄 ごもくたきこみごはんのもと 13.5  <b>わふうにくだんご</b> 2こ 赤  <b>キャベツのごまドレッシング</b> キャベツ 25 緑 (しょうゆ 1.6) こまつな 10 緑 さとう 1.6 黄 とうもろこし 8 緑 す 1.4 ごま 2 黄 あぶら 1.3 黄  <b>とうふとだいこんのみそしる</b> わかめ 0.3 赤 ぼししいたけ 0.5 緑 とうふ 25 赤 (みそ 6.5 赤) あぶらあげ 5 赤 (だしパック 1.15) だいこん 35 緑 にんじん 12 緑 621	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>あじのなんばんづけ</b> あじ 1きれ 赤 す 2 でんぶん 1.3 黄 しょうゆ 2 おから 0.5 赤 さとう 2 黄 揚げ油 黄 いちみつがらし 0.01 たまねぎ 5 緑  <b>わかめサラダ</b> (にんじん 5 緑) ちりめんじゃこ 3 赤 (ちゅうかどレタス 3.2 黄) わかめ 1 赤 だいこん 20 緑  <b>はるさめスープ</b> 5 緑 ぶたにく 7 赤 ぼししいたけ 0.5 緑 とうふ 15 赤 しょうゆ 1.43 はるさめ 5 黄 ごまあぶら 0.5 黄 たまねぎ 15 緑 しょうゆ 0.35 もやし 10 緑 こしょう 0.02 キャベツ 10 緑 とうもろこし 5 緑 602	<b>パン</b> 黄 牛乳 赤 <b>あきあじシチュー</b> ぶたにく 25 赤 ぎゅうにゅう 20 赤 たまねぎ 50 緑 ごめこお肉 7 じゃがいも 25 黄 しろワイン 1 にんじん 25 緑 あぶら 0.5 黄 さつまいも 20 黄 コッパブのもと 0.5 しろいんげんまめ 10 黄 こしょう 0.02 しめじ 5 緑 パセリ 0.02  <b>コールスローサラダ</b> キャベツ 30 緑 さとう 1.5 黄 とうもろこし 10 緑 あぶら 1 黄 こまつな 5 緑 しお 0.1 (す 2.4) こしょう 0.01  <b>いちごジャム</b> 1こ 黄 616	<b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 <b>イカメンチカツ</b> 1こ 赤 揚げ油 黄  <b>ごぼうサラダ</b> ツナ 3 赤 とうもろこし 8 緑 ごぼう 16.5 緑 (ごまドレッシング 3.8 黄) えだまめ 8 緑  <b>しょうがスープ</b> とりにく 8 赤 おろししょうが 0.8 緑 とうふ 15 赤 コッパブのもと 1.9 たまねぎ 20 緑 しろワイン 1.5 じゃがいも 20 黄 あぶら 1 黄 にんじん 15 緑 しお 0.05 だいこん 10 緑 こしょう 0.02 こまつな 5 緑 パセリ 0.02 しょうが 1 緑 619

食べ物の  
三つの働き

**黄** 主にエネルギーのもとになる食品  
(米、パン、めん類、いも類、  
さとう、あぶらなど)

**赤** 主に体をつくるもとになる食品  
(魚、肉、卵、大豆、大豆製品、牛乳、  
乳製品、小魚、海そうなど)

**緑** 主に体の調子を整えるもとになる食品  
(果物、野菜、きのこなど)

★材料購入の都合により  
献立を変更することが  
あります。



# 実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。  
昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



いただきます

ごちそうさまでした

食事を支える人たち

生産者の人  
料理を作る人  
食品の加工や販売に関わる人  
食べ物を運ぶ人

もとは生きていた食べ物の命

## 日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

11月24日  
和食の日

2013年に「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。



「和食」の特徴			
多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり

### 【橋本市の学校給食における食物アレルギー対応の紹介】

- ①「予定献立表での材料表示」
  - ②「必要に応じて加工食品原材料表を配布」: 原則として食物アレルギーの方が対象  
通年使用食材は3月末に約100枚を配布・月ごと使用食材は前月末に20枚程度を配布
  - ③「飲用牛乳の停止」・・・乳アレルギーの方が対象
  - ④「豆乳に変更」・・・乳アレルギーの方が対象
  - ⑤「パンの停止」・・・小麦または乳アレルギーの方が対象
  - ⑥「米粉パンに変更」・・・小麦または乳アレルギーの方が対象
  - ⑦「完全給食停止」・・・家庭から弁当持参
  - ⑧「卵、えび、かに、乳、小麦除去食(ランチジャー)対応」
- ※橋本市学校給食センターでは「そば・落花生・くるみ」を給食では使用しません。  
※⑧のランチジャー除去食対応(新規の場合)には、保護者と学校、給食センターの三者での個別面談が必要です。  
※③～⑧のアレルギー対応については以下の項を満たしていることを基本とします。
- ・医師の診断、検査により食物アレルギーと診断され、③～⑥、⑧については原因食物(アレルゲン)が対象となる食物に特定されていること。
  - ・医師から食事療法が指示されており、家庭でも医師からの指示に基づき食事療法を実施していること。
  - ・保護者から食物アレルギー対応の申請、必要書類の提出があること。
  - ・給食センターでの対応が可能であること
- (対応希望の方は、学校または給食センターにお問い合わせください。)