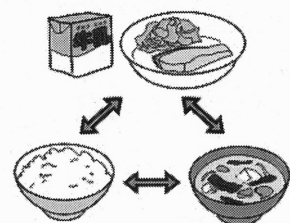


月	火	水	木	金
3 文化の日	4 ぶたにくの カレーソー ◆れんこんサラダ むぎごはん さつまいものみそしる	5 いろいろおかあえ いいりんご 【いいたまご・いいりんごの日】 ごはん ◆いいたまごの フワフワどん	6 ◆キムチからあげ ごもくチャーハン わかめスープ	7 おせんべい こんにゃくサラダ 【あられ、おせんべいの日】 ごはん ひきにくホイコーロー
10 ハンバーグ こぶきいも ごはん のっぺいじる	11 ◆チーズのサラダ こくとうロール ◆あきのミートソース パスタ	12 カミカミ しおけんぴ 【ニラの日】 げんまいごはん ニらとん	13 しいらのわふうあげ はちみつきんかんの どアメ 【のどを大切に♡】 ごはん むらくもじる	14 だいこんサラダ ミニりんごゼリー ごはん ひじきの ドライカレー
17 【れんこんの日】 ◆ホキのフレイクフライ ラフランスゼリー グリーンサラダ ◆こんさいピラフ	18 さばのさいきょうやき ゆかりあえ ごはん もやしのみそしる	19 ツナふりかけ キャベツの あまづけ ごはん にくどうふ	20 くりロール あおなとだいのサラダ ごはん カラフル そばろどん	21 ◆ナンチャッターフライドチキン 【フライドチキンの日】 コッペパン ◆ポテトチャウダー
24 振替休日 勤労感謝の日	25 節（ふし）の日 高知の食べ物いっぱいこんだて とりにくの ワインやき そうだぶし じゃこサラダ ◆わふうだしスープ ごはん	26 ツナとやさいのすのもの ミニたいやき (小学校はお皿へ) しっぽうどん やきおにぎり (中学校のみ) ごはん	27 れんこんのきんぴら ミレービスケット ごはん ◆ポパイめし	28 みかん ちくさあえ ごはん あきじゃがの カレーいため

11月の給食もくひょう



～ ごはんとおかずを
こうごにたべよう～



できたら
ステキだよ～♪

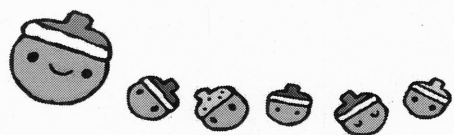


このマークの献立には、地元の宗田節を使っています。

このマークの献立には、クモモファーム神原さんの無農薬野菜を使っています。

給食のホームページQR





11月よていこんだてひょう



令和7年度

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元にな	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	
							たんぱく質	
							脂質	
							食塩相当量	
							小3, 4年生	中学生
4 火	むぎごはん	○	ぶた肉のカレーソテー ◆れんこんサラダ ◎さつまいものみそ汁	牛乳,ぶた肉,ハム,煮干し,みそ	米,麦,油,砂糖,ノンエッグマヨネーズ,ごま,さつまいも	玉ねぎ,れんこん,きゅうり,にんじん,コーン,大根,えのき,ねぎ	682 kcal 28.3 g 22.6 g 2.7 g	791 kcal 32.8 g 25.5 g 3.2 g
5 水	◆いいたまごの ふわふわ丼	○	いろどりおかかあえ いいりんご	ぶた肉,豆腐,たまご,牛乳,宗田節	米,ふ,油,砂糖,かたくりこ,ごま油	玉ねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな,もやし,コーン,りんご	617 kcal 27.1 g 21.1 g 1.6 g	713 kcal 31.2 g 23.8 g 1.9 g
6 木	五目チャーハン	○	◆キムチからあげ わかめスープ	焼豚,たまご,牛乳,とり肉,わかめ	米,油,砂糖,かたくりこ,油	ピーマン,たけのこ,にんじん,干しいたけ,玉ねぎ,ねぎ	623 kcal 28.3 g 22.5 g 3.8 g	723 kcal 32.8 g 25.5 g 4.4 g
7 金	ごはん	○	ひき肉ホイコーロー こんにやくサラダ おせんべい	牛乳,ぶた肉,みそ	米,油,砂糖,かたくりこ,ごま油,こんにやく,せんべい	キャベツ,玉ねぎ,ピーマン,たけのこ,にんじん,きゅうり,もやし,コーン	603 kcal 24.3 g 20.3 g 1.8 g	695 kcal 27.4 g 22.7 g 2.2 g
10 月	ごはん	○	ハンバーグ こふきいものっぺい汁	牛乳,ハンバーグ,油揚げ,ちくわ	米,砂糖,じゃがいも,こんにやく,さといも,かたくりこ	大根,にんじん,ごぼう,ねぎ	604 kcal 22.6 g 16.3 g 2.9 g	674 kcal 24.2 g 16.7 g 3.4 g
11 火	◆秋のミートソース パスタ	○	こくとうロール チーズのサラダ	牛肉,ぶた肉,牛乳,チーズ	スパゲッティ,油,砂糖,こくとうロール	にんじん,玉ねぎ,グリーンピース,しめじ,マッシュルーム,きゅうり,赤ピーマン,コーン	700 kcal 30.1 g 27.3 g 3.8 g	778 kcal 33.6 g 29.9 g 4.2 g
12 水	げんまいごはん	○	ニラとん めじかと干し大根のあえもの 塩けんぴ	牛乳,ぶた肉,姫かつお角煮	米,げんまい,ごま油,砂糖,塩けんぴ	もやし,玉ねぎ,キャベツ,にんじん,ニラ,切干しだいこん,きゅうり	635 kcal 27.0 g 20.5 g 1.4 g	734 kcal 31.0 g 23.0 g 1.7 g
13 木	ごはん	○	しいらの和風あげ 白菜の土佐あえ むらくも汁 はちみつきんかんのどアメ	牛乳,しいら,宗田節,豆腐,たまご,わかめ	米,かたくりこ,油,砂糖,アメ	ゆの酢,こまつな,白菜,にんじん,ねぎ	610 kcal 29.7 g 18.4 g 2.4 g	706 kcal 34.1 g 20.7 g 2.7 g
14 金	ひじきのドライカレー 市内音楽交流会	○	大根サラダ ミニりんごゼリー	ぶた肉,ひじき,牛乳,かまぼこ,ツナ	米,油,砂糖,ノンエッグマヨネーズ,ゼリー	玉ねぎ,にんじん,コーン,大根,きゅうり	631 kcal 24.1 g 22.3 g 2.0 g	728 kcal 27.5 g 25.2 g 2.5 g
17 月	◆こんさいピラフ	○	◆ホキのフレイクフライ グリーンサラダ ラフランスゼリー	とり肉,ベーコン,牛乳	米,油,バター,ゼリー	ごぼう,れんこん,にんじん,グリーンピース,キャベツ,きゅうり	601 kcal 23.7 g 22.2 g 2.7 g	675 kcal 25.3 g 24.7 g 3.0 g
18 火	ごはん	○	さばの西京焼き ゆかりあえ もやしのみそ汁	牛乳,さば,みそ,煮干し	米,砂糖	白菜,きゅうり,もやし,大根,干しいたけ,こまつな	597 kcal 29.9 g 20.2 g 3.0 g	663 kcal 32.0 g 20.6 g 3.5 g
19 水	ごはん	○	肉どうふ キャベツの甘酢づけ ツナふりかけ	牛乳,ぶた肉,豆腐,ツナ,宗田節	米,こんにやく,油,砂糖,かたくりこ	玉ねぎ,にんじん,白菜,たけのこ,ねぎ,キャベツ,ゆの酢	625 kcal 29.4 g 21.5 g 1.9 g	727 kcal 33.8 g 24.2 g 2.3 g
20 木	カラフルそぼろ丼	○	青菜と大豆のサラダ くりロール	ぶた肉,牛乳,大豆	米,油,砂糖,くりロール	干しいたけ,玉ねぎ,たけのこ,にんじん,コーン,赤ピーマン,ピーマン,こまつな,もやし,きゅうり,レモン	624 kcal 27.0 g 21.8 g 2.0 g	724 kcal 30.8 g 24.7 g 2.5 g
21 金	コッペパン	○	◆ナンチャッターフライドチキン コールスロー ◆◎ポテトチャウダー	牛乳,とり肉,ベーコン,生クリーム	パン,ノンエッグマヨネーズ,砂糖,じゃがいも,さつまいも,油	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,玉ねぎ,しめじ	705 kcal 30.2 g 33.9 g 3.8 g	825 kcal 35.2 g 39.0 g 4.4 g
25 火	ごはん	○	とり肉のワイン焼き 宗田節じゃこサラダ ◆和風だしスープ	牛乳,とり肉,じゃこ,宗田節,ベーコン	米,油,ごま油,砂糖,じゃがいも	コーン,きゅうり,キャベツ,にんじん,ゆの酢,白菜,玉ねぎ	585 kcal 24.9 g 20.7 g 1.9 g	679 kcal 28.4 g 23.4 g 2.3 g
26 水	しっぽううどん 焼きおにぎり (中学校のみ)	○	ツナと野菜の酢の物 プチたい焼き	とり肉,とり肉,宗田節,昆布,牛乳,ツナ	★うどん,さといも,砂糖,プチたい焼き	大根,にんじん,ごぼう,干しいたけ,こねぎ,キャベツ,きゅうり	469 kcal 22.7 g 12.7 g 2.6 g	617 kcal 25.4 g 13.6 g 3.0 g
27 木	◆ポパイめし	○	れんこんのきんぴら ミレービスケット	ぶた肉,なると,かまぼこ,たまご,牛乳,じゃこ天	米,油,砂糖,かたくりこ,ごま,ミレービスケット	玉ねぎ,たけのこ,ほうれん草,ほうれん草,れんこん,にんじん,いんげん	647 kcal 29.2 g 23.0 g 1.7 g	743 kcal 33.4 g 25.8 g 2.1 g
28 金	ごはん	○	秋じゃがのカレー炒め ちぐさあえ みかん	牛乳,ぶた肉,たまご	米,じゃがいも,油,砂糖,はるさめ,ごま油,ごま	エリンギ,玉ねぎ,にんじん,ピーマン,赤ピーマン,キャベツ,きゅうり,みかん	660 kcal 20.7 g 22.4 g 1.7 g	766 kcal 23.4 g 25.2 g 2.0 g

◆マークは新メニュー。◎マークはクモモファームの神原さんが育てた無農薬野菜を使った献立です。



○入荷等の都合により、献立を変更する場合があります。
○給食を欠食する日については、各学校からお知らせがあります。
○土佐清水市HPに、給食の写真と食材の産地を掲載しています。
○児童生徒の給食費【小学校380円、中学校420円】は公費負担です。

土佐清水市立学校給食センター「スマイル」

〒787-0330 土佐清水市清水ヶ丘28-11

☎(FAX兼) 0880-82-5178

給食に関するご意見等、何かお気づきの点がありましたら、ご連絡ください

