

2025年

11月 給食だより

♥献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。

♥おはしは、毎日きれいに洗って持っていきましょう。

♥🍷 のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。

♥17日(月)～21日(金)は、「ふるさとの食再発見週間」です。期間中および「かがわ印給食ウィーク」での太字の料理は郷土料理、下線は香川県産の食材を使っています。

★観音寺市学校給食センター

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)	
			穀類・いも類・ 砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物
4 火	むぎごはん	マーボー豆腐 あげきょうざ もやしのナムル	こめ おおむぎ さとう でんぶん レアシュガー	あぶら ごまあぶら ごま	どうふ ぶたにく きょうざ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ たべてな	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ もやし
5 水	むぎごはん	とりにくのゆずしょうゆやき ブロッコリーのあえもの だいこんのみそしる のりのつくだに	こめ おおむぎ でんぶん さとう	ごま	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ のりのつくだに	ブロッコリー にんじん はねぎ	ゆず キャベツ だいこん たまねぎ しめじ
6 木	コッペパン	ポークビーンズ かみかみサラダ こにぼしのあおのりあえ ヨーグルト	パン さとう	あぶら	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう くわかめ かえり あおのり ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり
7 金	あきのかおりごはん	やき豆腐のにくみそかけ たべてなのごますあえ わかめじる	こめ さとう でんぶん	くり あぶら ごま	とりにく あぶらあげ やき豆腐 なると みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たべてな はねぎ	しいたけ しょうが もやし たまねぎ えのきたけ
10 月	コッペパン	ぶたにくの ケチャップソースがらめ ロメインレタスのサラダ やさいのスープ りんご	パン でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん たべてな	しょうが キャベツ たまねぎ だいこん りんご ロメインレタス
11 火	むぎごはん	さんまのかおりあげ たべてなのおひたし ぐだくさんのみそしる	こめ おおむぎ でんぶん さとう こんにゃく	あぶら	さんま かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	はねぎ たべてな にんじん	しょうが はくさい たまねぎ ごぼう えのきたけ だいこん
12 水	カレーライス	げんきサラダ フルーツもりあわせ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン みかん もも
13 木	こめこパン	とりにくのレモンあえ ひじきのマリネ ABCスープ みかん	パン レアシュガー マカロニ じゃがいも でんぶん	あぶら	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ みかん レモン
14 金	むぎごはん	つばすのてりやき ごしきあえ さつまじる	こめ おおむぎ でんぶん さとう レアシュガー こんにゃく さつまいも		つばす ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん	にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ごぼう
17 月	バターロールパン (幼、こ、小1・2年なし)	いりこラーメン ちくわのみみじあげ キャベツのあますあえ	パン めん てんぷらこ さとう	あぶら ごま	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう いりこ	たべてな にんじん はねぎ	にんにく しょうが キャベツ しいたけ きゅうり コーン

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます		おもにエネルギーの もとになる食品(黄)		おもに体をつくる 食品(赤)		おもに体の調子を 整える食品(緑)	
			穀類・いも類・ 砂糖	油脂	魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物
18 火	☆ ガバオライス	アジアふうかいそうスープ はるさめサラダ みかんゼリー	こめ おおむぎ さとう はるさめ レアシュガー ゼリー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	ピーマン パプリカ パセリ にんじん	にんにく たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり みかん
19 水	㊦ むぎごはん	とうふのそぼろあんかけ にくじゃが ロメインレタスのごまあえ	こめ おおむぎ さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	やき豆腐 とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん ブロッコリー	しょうが たまねぎ ロメインレタス
20 木	㊦ ①きなこあげパン ②③コッペパン いちごジャム	せとのチャウダー にんじんサラダ みかん	パン さとう じゃがいも ふしめん こめこ ジャム	あぶら	きなこ とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ パセリ	たまねぎ エリンギ みかん
21 金	㊦ むぎごはん	にこみおでん こいわしのフライ キャベツのごまあえ	こめ おおむぎ こんにゃく さとう	あぶら ごま	とりにく てんぷら あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ いわし	にんじん たべてな	だいこん しょうが キャベツ
25 火	㊦ こだいまいり ごはん	さばのゆうあんやき やさいのこんぶあえ ふしめんじる	こめ くろまい ふしめん	ごま	さば なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん はねぎ	ゆず キャベツ もやし きゅうり たまねぎ
26 水	🐟 むぎごはん	とりにくと イブキホワイトのあげもの こまつなのおかかあえ なめこいりみそしる あおりんごゼリー	こめ おおむぎ イブキホワイト じゃがいも でんぶん さとう こめこ ゼリー	あぶら	とりにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ なめこ あおりんご
27 木	②きなこあげパン ①③コッペパン いちごジャム	ブラウンシチュー ブロッコリーのサラダ	パン さとう じゃがいも ジャム	あぶら ごまあぶら	きなこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく エリンギ キャベツ
28 金	🥄 おやこどん	さかなのあますあんかけ だいこんのあえもの	こめ おおむぎ さとう でんぶん レアシュガー	あぶら ごま	とりにく たまご メルルーサ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ たべてな	たまねぎ しいたけ だいこん はくさい

★揚げパンの日について★ ※揚げパンではない学校は「コッペパンといちごジャム」がつきます。

20日(木)：①大野原こども園・柞田小・大野原小・豊浜小

27日(木)：②中央幼・常磐小・豊田小・栗井小・一ノ谷小・伊吹小・伊吹中・大野原中・豊浜中

12月に実施：③観小・高室小・観中・中部中

11月8日は「いい歯の日」

食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない...ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる「健康な歯」をつくりましょう。

ふるさとの食
再発見週間...「かがわ印給食ウィーク」
香川県産の食材をたくさん使用した日を5日間設けています。香川県でとれたおいしい食材を味わいましょう！

☆...観音寺中学校オリジナル給食

2年生が家庭科の授業を通して、「中学時代の大会選手に献立を提案しよう」というテーマで献立を作成しました。

🍷...伊吹中学校オリジナル給食

伊吹中学校の2年生で、地域のよさをいかした献立を作成しました。