



11月給食だより



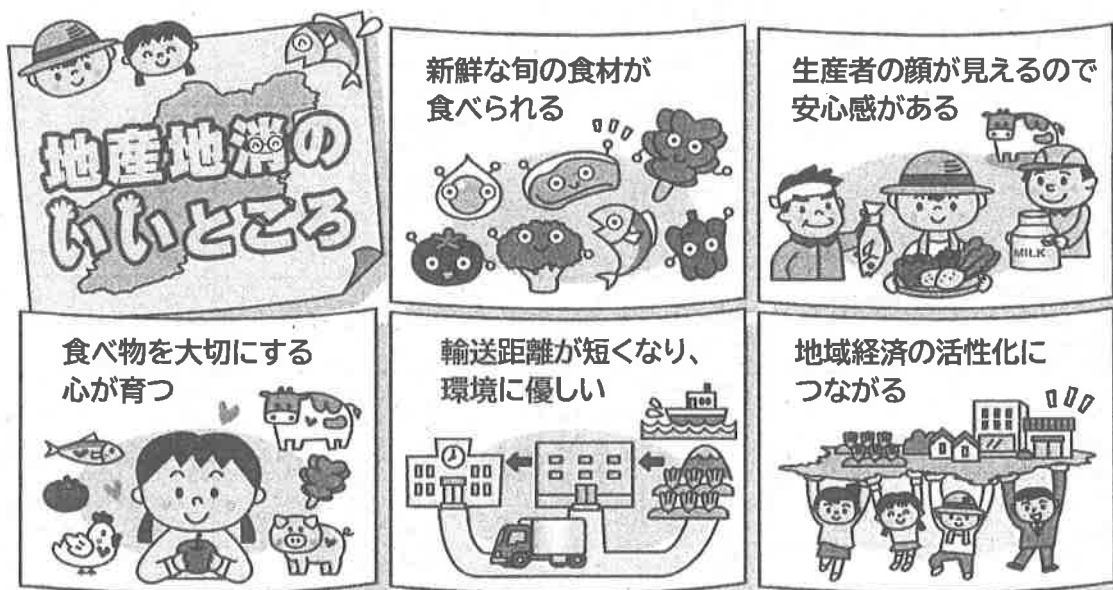
令和7年11月
高岡市学校給食
石瀬共同調理場

木々も美しく色付き、秋が一段と深まってきました。これからの季節は、おいしい地場産食材がたくさん出回ります。地域の生産者の方々が心を込めてつくった旬の味覚を味わっていただきましょう。

給食では「地産地消」を推進しています！

「地産地消」という言葉をご存じですか？地域で生産された農林水産物（地場産物）を地域で消費する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。

学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。



11月は「富山県食育推進月間」です

富山県では、6月の全国食育推進月間とは別に、11月に「富山県食育推進月間」を設けています。富山県は、11月においしい地元産の食材が多いため、学校給食で積極的に取り入れることで、家庭・地域・市町村との連携をより深め、心身ともに健康な生徒を育成することを目的として行われています。

11月は、おいしい地場産食材を使ったメニューがいっぱい！



5日(水) 学校給食たかおかの日	高岡昆布コロッケ、グリーンラーメン
6日(木) 新高岡市誕生20周年記念献立	里学ハンバーグ、高岡野菜のごまあえ、高岡つくりもん汁、20周年お祝いゼリー
18日(火) 高岡食19丼献立	国吉きのこのチキン南蛮丼
25日(火) 学校給食とやまの日	ふくらぎのゆずみそかけ、お酢合い
27日(木) 6市連携地場産献立	ハトムギ入りしそごはん、ゴーセイなメンチカツ
「呉西（ゴーセイ）な日」	枝豆サラダ、氷見うどん汁、6市ミックスゼリー





11月予定献立表

高陵中学校

日 曜 日	献立名			主な使用食品名						エネルギー たんぱく質 脂質
	主食	副食	牛 乳	赤（体をつくるもの）		緑（体の調子を整えるもの）		黄（熱や力になるもの）		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵・豆類	乳・小豆・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・鈴鹿	油脂類	
3月	文化の日									
4火	ごはん	大学芋 三色ひたし 担々春雨スープ■	豚肉 みそ	牛乳▲	人参 青梗菜	もやし 胡瓜 生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ だけのこ ねぎ	ごはん さつま芋 砂糖 春雨	油 ごま油■ 白ごま■	786 kcal 19.3 g 18.9 g	
5水	米粉入りパン▲	高岡昆布コロッケ 白菜とりんごのサラダ グリーンラーメン	高岡昆布コロッケ 豚肉	牛乳▲	ほうれん草	白菜 胡瓜 りんご コーン もやし ねぎ	米粉入りパン▲ 砂糖 中華麺	油	854 kcal 30.8 g 27.5 g	
6木	ごはん	里芋ハンバーグ 高岡野菜のごまあえ■ 高岡つくりもん汁 20周年お祝いゼリー	里芋ハンバーグ 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮干し	小松菜 人参 かぼちゃ	大根 生椎茸 ねぎ	ごはん しらたき 砂糖 お祝いゼリー	白ごま■	697 kcal 24.2 g 17.5 g	
7金	ごはん	鯖のマヨネーズ焼き● スタミナ納豆あえ 塩こうじ鍋	さわら 納豆 豚肉 焼き豆腐	牛乳▲	にら 人参	きゃべつ もやし えのき 白菜	ごはん こんにゃく	マヨネーズ●	790 kcal 35.4 g 24.9 g	
10月	ごはん	豚肉と高野豆腐のケチャップがらめ 青菜のコーンあえ かきたまスープ●	豚肉 高野豆腐 卵● 絹豆腐	牛乳▲ わかめ	小松菜 人参	生姜 きゃべつ コーン 玉ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖	油	810 kcal 32.7 g 22.8 g	
11火	菜ご飯■	鯖の香味焼き■ 五目豆 えのきと白菜のみそ汁 ヨーグルト▲	さば 豚肉 大豆 高野豆腐 油揚げ みそ	牛乳▲ わかめ 煮干し ヨーグルト▲	人参	生姜 にんにく だけのこ 干し椎茸 えのき 白菜 ねぎ	しょうゆごはん こんにゃく 砂糖	菜■ ごま油■	863 kcal 40.2 g 27.9 g	
12水	コッパン▲	ブロッコリーとベーコンのキッシュ▲● フルーツあえ ポークビーンズ	ベーコン 卵● 豚肉 大豆 枝豆	牛乳▲ チーズ▲	ブロッコリー 人参	玉ねぎ りんご バイン もも パナナ	コッパン▲ じゃが芋 砂糖	油	817 kcal 33.6 g 26.5 g	
13木	ごはん	鶏肉の唐揚げ 野菜炒め さつま汁 みかん	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳▲	青梗菜 人参	生姜 もやし 玉ねぎ 大根 ねぎ みかん	ごはん でんぶん さつま芋 こんにゃく	油	850 kcal 31.0 g 20.2 g	
14金	ごはん	わかさぎの南蛮漬け しそごま和え■ 高岡の煮しめ メロンゼリー	わかさぎ 厚揚げ さつまあげ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 しそ粉 人参	きゃべつ 大根 だけのこ	ごはん でんぶん 砂糖 こんにゃく	油 白ごま■	819 kcal 28.6 g 19.6 g	
17月	食パン▲	白身魚のフライ スパゲティサラダ● 白ねぎの米粉シチュー▲	白身魚のフライ 鶏肉	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 生クリーム▲	人参	きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ ねぎ	食パン▲ スパゲティ じゃが芋 上新粉	油 マヨネーズ●	844 kcal 32.3 g 32.0 g	
18火	ごはん 食19時	国吉きのこのチキン南蛮丼 もやしのナムル■ 豆乳汁	鶏肉 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳▲ うるめ削り	人参	玉ねぎ 生椎茸 もやし 胡瓜 生姜 大根 ごぼう	ごはん でんぶん 砂糖 じゃが芋	油 ごま油■ 白ごま■	808 kcal 34.3 g 21.4 g	
19水	1/2コッパン▲	オムレツ● かぶの柚子サラダ ソフト麺のカレーソースかけ▲	オムレツ● 鶏肉 大豆	牛乳▲	人参	かぶ 胡瓜 ゆず 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	1/2コッパン▲ 砂糖 ソフト麺	油 カレールウ▲	890 kcal 37.0 g 25.3 g	
20木	ごはん	鰯の梅煮（2） キャベツのオイスターソース炒め■ 白菜と油揚げのみそ汁	鰯の梅煮 豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮干し	人参	きゃべつ もやし 玉ねぎ 白菜 大根 ねぎ	ごはん でんぶん	油 ごま油■	746 kcal 31.2 g 21.1 g	
21金	ごはん	肉団子だれつき（2）■ 小松菜と生しいたけの浸し キムチ汁	肉団子■ 豚肉 焼き豆腐 みそ	牛乳▲	小松菜 人参	きゃべつ 生椎茸 大根 白菜 玉ねぎ しめじ	ごはん		773 kcal 28.3 g 21.3 g	
24月	振替休日									
25火	ごはん	ふくらぎのゆずみそかけ お餅合ひ 団子汁	ふくらぎ みそ 油揚げ 鶏肉	牛乳▲ ひじき うるめ削り	人参	ゆず 大根 ごぼう	ごはん でんぶん 砂糖 白玉団子 こんにゃく	油	893 kcal 33.0 g 27.8 g	
26水	食パン▲	荒挽きウィンナー（2） 豆いろいろサラダ■ カレースープ スライスチーズ▲	ウィンナー ひよこ豆 大豆 煮いんげん豆 鶏肉	牛乳▲ スライスチーズ▲	人参	胡瓜 じゃべつ 玉ねぎ かぶ	食パン▲ 砂糖 じゃが芋	油 白ごま■	848 kcal 37.9 g 34.3 g	
27木	ハトムギ入り しそごはん	ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 6市ミックスゼリー	ゴーセイなメンチカツ 枝豆 焼きかまぼこ	牛乳▲ だし昆布 花かつお	しそ粉 人参	コーン 大根 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	ハトムギ入りごはん 氷見うどん 6市ミックスゼリー	油 青じそドレッシング	873 kcal 27.0 g 19.9 g	
28金	ごはん	かにシューマイ（2）●◆ 茹で野菜 麻婆豆腐	かにシューマイ●◆ 豚肉 赤みそ 絹豆腐	牛乳▲	ブロッコリー 人参	生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ だけのこ ねぎ	ごはん じゃが芋 砂糖 でんぶん	油	772 kcal 28.3 g 18.6 g	
※ 献立は都合により変更する場合があります。 ※ 特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」や「給食日誌」をお渡ししますのでご確認ください。									基準	平均
☆ 次の食品が含まれるものに印を付けました。食物アレルギー対応の参考にしてください。 卵…● 乳…▲ 種実類…■ えび・かに…◆									E: 830 kcal P: 34.0 g F: 23.0 g	819 kcal 31.4 g 23.8 g