

令和7年11月分

## 中学校給食献立予定表

千早赤阪村教育委員会  
千早赤阪村学校給食会

月

火

水

木

金

11月23日は  
勤労感謝の日

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

いただきます

「いただ（頂く／戴く）」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもうることへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう（馳走）」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



食べることは、生き物の命をいただき、命をつないでいくことです。また、料理を作る人、農作物や家畜を育てる人、魚をとる人、食材を運ぶ人、販売する人など、たくさんの人が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、大切にいただきましょう。



11/13 村の郷土料理

白菜と粉豆腐の煮物

昔、千早地区で生産されていた凍り豆腐の粉を粉腐といいます。

野菜と煮ると、ふわっと優しい味で、おいしいです。

給食は  
卵入り  
です。

3

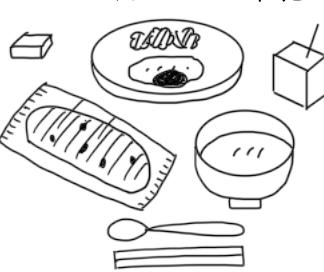
文化の日



4

エネルギー たんぱくしつ しつ  
848 kcal 37.9 g 29.0 g

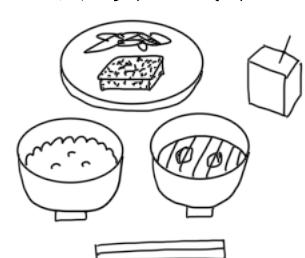
レーズンパン プロセスチーズ  
ポークピカタ  
ブロッコリーのソテー<sup>牛乳</sup>  
コーンポタージュ 牛乳



5

エネルギー たんぱくしつ しつ  
744 kcal 30.3 g 22.3 g

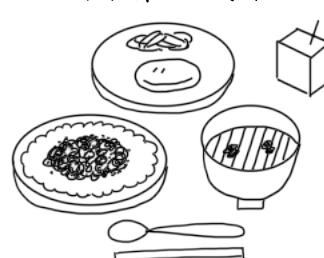
ごはん 牛乳  
ひじきとじやこの卵焼き  
きんぴらごぼう  
かぼちゃのみそ汁



6

エネルギー たんぱくしつ しつ  
805 kcal 30.2 g 22.2 g

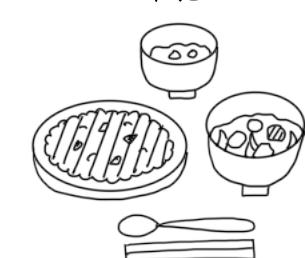
鶏そぼろごはん 牛乳  
さつまいもの天ぷら  
白菜とえのきの和え物  
小松菜のみそ汁



7

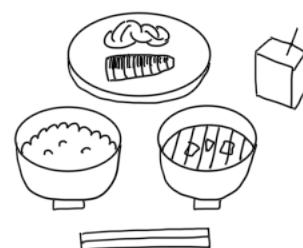
エネルギー たんぱくしつ しつ  
810 kcal 25.4 g 24.1 g

ケチャップライス  
ポトフ  
フルーツヨーグルト  
牛乳



10

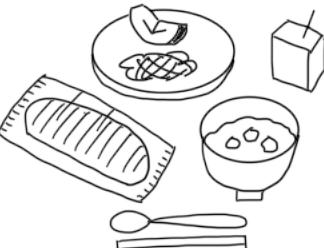
ごはん 牛乳  
いわしの梅煮  
キャベツの即席漬け  
豚汁



11

エネルギー たんぱくしつ しつ  
774 kcal 33.3 g 24.6 g

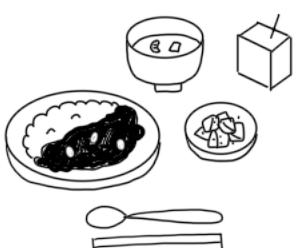
コッペパン 牛乳  
キャベツのシチュー  
もやしサラダ  
りんご



12

エネルギー たんぱくしつ しつ  
913 kcal 28.3 g 27.0 g

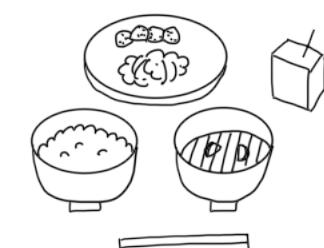
ビーンズカレーライス  
あげじやが  
アロエフルーツ  
牛乳



13

エネルギー たんぱくしつ しつ  
751 kcal 28.0 g 19.6 g

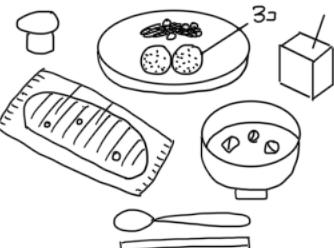
ごはん 牛乳  
白菜と粉豆腐の煮物  
里芋のごま和え  
さつまいものみそ汁



14

エネルギー たんぱくしつ しつ  
872 kcal 37.3 g 32.0 g

さつまいもパン 牛乳  
フィッシュボール ヨーグルト  
ほうれん草とコーンのソテー<sup>牛乳</sup>  
大根とソーセージのスープ煮



17

参観代休



18

エネルギー たんぱくしつ しつ  
874 kcal 36.9 g 35.5 g

コッペパン 牛乳  
チリコンカーン  
ブロッコリーのサラダ  
にんじんゼリー



19

エネルギー たんぱくしつ しつ  
865 kcal 33.5 g 24.8 g

ごはん 牛乳  
八宝菜  
竹輪の天ぷら  
ピリカラきゅうり みかん



20

エネルギー たんぱくしつ しつ  
757 kcal 28.6 g 23.3 g

菜飯  
うずら卵と野菜の炒め物  
じゃがいもとわかめのみそ汁  
牛乳



21

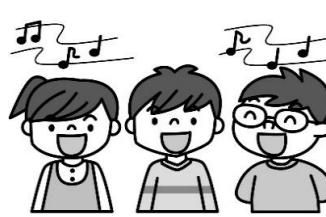
エネルギー たんぱくしつ しつ  
961 kcal 34.7 g 28.3 g

卵とじうどん おにぎり  
ししゃもの天ぷら  
ほうれん草のおひたし  
牛乳



24

勤労感謝の日  
振替休日



25

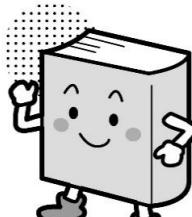
エネルギー たんぱくしつ しつ  
849 kcal 39.0 g 34.8 g

バーガーパン スライスチーズ  
鶏肉の照り焼き  
ゆでキャベツ  
さつまいもポタージュ 牛乳



26

期末テスト



27

期末テスト



28

エネルギー たんぱくしつ しつ  
803 kcal 30.1 g 30.7 g

コッペパン スティックチーズ  
ケチャップフランク  
キャベツのカレーソテー<sup>牛乳</sup>  
白菜入りチャウダー はっ酵乳



令和7年11月分

## 中学校使用食品表

千早赤阪村教育委員会  
千早赤阪村学校給食会

月

火

水

木

金

## 給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。千早赤阪村の学校給食では、村や近隣地域で取れた農産物を、積極的に使っています。☆マークは千早赤阪村産、★は河南町産です。

## 学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる  
食料の生産、流通に関わる人びとにに対する感謝の気持ちを育むことができる

学校と地域との連携・協力関係を構築することができる  
農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる

運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO<sub>2</sub>排出量が削減でき、環境に優しい

SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる

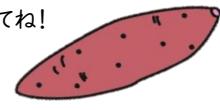
## 地産地消の良さとは?



☆13.25日登場予定  
村の新しい特産さつまいも

## 「こごせっ子」

今年から、村全域で育てられている「栗かぐや」という新品種です。甘く、ホクホクしているのが特徴です。ニックネームは「こごせっ子」。  
覚えてね!

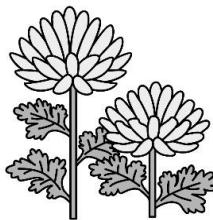


3

4

レーズンパン 牛乳

## 文化の日



5

ごはん(M) 牛乳

6

ごはん(M) 牛乳

7

牛乳

ボーケビカタ

ブロッコリーのソテー

ひじきとじゃこの卵焼き

きんぴらごぼう

さつまいもの天ぷら

ケチャップライス

ポトフ

豚ロース肉

ブロッコリー

鶏卵

鶏ひき肉

さつまいも

米

ポークウインナー

白ワイン

キヤベツ

にんじん

にんじん

自然塩

豚ひき肉

赤

自然塩

玉ねぎ

ちりめんじやこ

さやいんげん

小麦粉

☆19.5

黄

こしょう

米白絞油

青ねぎ

濃口しょうゆ

黄

☆32.5

緑

小麦粉

青ねぎ

青ねぎ

砂糖

自然塩

☆19.5

緑

小麥粉

白ワイン

青ねぎ

砂糖

自然塩

☆19.5

緑

砂糖

白ワイン

青ねぎ

砂糖

自然塩

☆19.5

緑

鶏卵

セロリ

青ねぎ

砂糖

自然塩

☆19.5

緑

粉チーズ

牛乳

玉ねぎ

砂糖

自然塩

☆19.5

緑

生クリーム

玉ねぎ

玉ねぎ

砂糖

自然塩

☆19.5

緑

パン粉

セロリ

玉ねぎ

砂糖

自然塩

☆19.5

緑

バセリ

セロリ

玉ねぎ

砂糖

自然塩

☆19.5

緑

トマトケチャップ

セロリ

玉ねぎ

砂糖

自然塩

☆19.5

緑

濃厚ソース

セロリ

玉ねぎ

砂糖

自然塩

☆19.5

緑

プロセスチーズ

セロリ

玉ねぎ

砂糖

自然塩

☆19.5

緑

1個

セロリ

玉ねぎ

砂糖

自然塩

☆19.5

緑

牛乳

セロリ

玉ねぎ

砂糖

自然塩

☆19.5

緑

米白絞油

セロリ

玉ねぎ

砂糖

自然塩

☆19.5

緑

黄

セロリ

玉ねぎ&lt;/div