



# 11月の献立

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
 【文化の日】	ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 小松菜とコーンの 和え物	ごはん 牛乳 はっばうさい 八宝菜 ばんさんすう	ごはん(少なめ) 牛乳 タラフライ アーモンド和え ほうとう汁	ごはん 牛乳 こんさい 根菜のそぼろ煮 あます 甘酢和え  【11/8はいい歯の日】
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ごはん 牛乳 だいず にくだんご 大豆と肉団子の トマト煮 ツナサラダ	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き みるくおから とんじる 豚汁	ごはん 牛乳 こうや豆腐 たまご 高野豆腐の卵とじ やさい 野菜とちくわの和え物	ごはん(少なめ) 牛乳 あげぎょうざ チンゲンサイのナムル や 焼きビーフン	ごはん 牛乳 あつ あ 厚揚げの野菜あんかけ ブロッコリーのおかか和え ふ 麴のすまし汁
よしだこうこう そだ 吉田高校で育てられた チンゲンサイも入っています♪				
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
ごはん 牛乳 クリームシチュー みかんサラダ	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ささみともやしの サラダ	もぐりずし(酢めし・具) 牛乳 ししゃもの天ぷら ぐ 具だくさん汁 【食育の日】	ごはん 牛乳 とり 鶏肉のマーマレード焼き コールスロー だいこん 大根のコンソメスープ	ごはん 牛乳 みそおでん いそか あ 磯香和え  【11/24は和食の日】
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
 【振替休日】	カレーライス 牛乳 おまめのサラダ	ごはん 牛乳 さわら 鱈のもみじ焼き そう ほうれん草のごま和え えのきのみそ汁	ごはん 牛乳 がんも 野菜の煮物 き 切り干しとツナの和え物 て 手づくりふりかけ	ごはん 牛乳 ちキンチキンれんこん あか あ 赤じそ和え もずく汁

## 【11月の平均栄養量】 (小学校4年生の食事量に相当)

・エネルギー	593kcal	・たんぱく質	26.1g
・脂質	16.4g	・カルシウム	360mg
・食物繊維	5.7g	・食塩相当量	1.9g

※都合により、献立や食材を  
変更する場合がありますので  
ご了承ください。



## 11月 給食だより

安芸高田市給食センター  
令和7年(2025年) 11月

### 実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

お米や里芋などいろいろな食べ物が収穫の時期を迎えています。  
わたしたちは、食べ物から成長したり、勉強や運動をしたりするためのエネルギー  
をもらっています。  
感謝を表す食事のあいさつ、「いただきます」と「ごちそうさま」の意味について、  
改めて考えてみませんか。

#### 動物や植物の命への感謝

「いただきます」

#### 食べ物を集め、食事の用意 をしてくれる人への感謝

「ごちそうさま」



### 【11月の郷土料理】 もぐりずし

もぐりずしは、甘辛く煮た具材を酢めしと混ぜて作る郷土料理で、広島県の各地で食べられています。瀬戸内海に面した地域では、あなごやえびなどの海の幸を使います。その他、甘く煮た黒豆や金時豆を入れる地域もあります。また、酢めしではなく、白ごはんには具材を混ぜるなど、地域によって少しずつ違いがあります。広島弁で、「混ぜる」ことを「もぐる」といいますが、「具と酢めしを混ぜる」ということで、「もぐりずし」と呼ばれています。



### 【地域の食材】 チンゲンサイ

安芸高田市は、給食でも1年を通して地元のチンゲンサイを味わっています。  
気温が下がる秋の終わりごろのチンゲンサイは、あまみが増え、食感がよくなります。  
11月は、昨年に引き続き、吉田高校の生徒が育てたミニチンゲンサイが給食に登場します。(11/13:「チンゲンサイのナムル」のチンゲンサイの一部に使用。)  
『竹を使った堆肥で育った、手のひらサイズのかわいいチンゲンサイ』なので、ブランド名は『かぐや姫』  
といえます。

