



令和7年

11月分 給食献立・配ぜん

ににみ〜るHP



ににみ〜る
紹介動画



新見市学校給食センター ににみ〜る

月	火	水	木	金
★哲多中3年生「勝負めし献立」★ ●玄米ライス…玄米には、炭水化物をエネルギーにかえてくれるビタミンB1が多く含まれています。 ●チキンのトマト煮…駅伝前なので、胃に負担がかからないように消化のよい調理方法を取り入れました。また、鶏肉には筋肉を回復してくれるたんぱく質が多く含まれています。 ●鉄分ヨーグルト…カルシウムと鉄分が多く含まれています。	4日 ふたにくとやさいのたまごじどん ごまずあえ 朝食の役割 朝ごはんを食べると、エネルギーや栄養素が補給されて、体や脳が目覚めます。一日を元気に過ごすためにも、毎日食べて登校しましょう。	5日 チキンライス マセドアンサラダ フランクフルト 食べ物の役割「赤の食品」 赤のグループの食品は、たんぱく質やカルシウムという栄養素が多く含まれていて、筋肉や体をつくるもとになります。今日の給食の赤のグループの食品は、鶏肉、フランクフルト、牛乳です。	6日 ごはん ひたし すましじる 季節を味わう料理 今日の給食は、ゆず、大根、ほうれん草など、季節の食材をたくさん使っています。旬の食材のおいしさを味わって食べましょう。	7日 きのこうどん すのもの 食べ物の役割「黄の食品」 黄のグループの食品は、炭水化物や脂質という栄養素が多く含まれていて、エネルギーのもとになります。今日の給食の黄のグループの食品は、うどん、砂糖、さつまいもです。
10日 やさいのにも ごはん ごまあえ	11日 マーガリン コッパン サラダ やさいスープ ハムステーキ	12日 ちやぎゅうどん ごしきあえ	13日 てつばんヨーグルト げんまいライス チキンのトマトに	14日 しょうゆラーメン ちゅうかあえ はるまき
正しい配膳と盛りつけ 和食の配膳の基本は、左の手前にごはん、右の手前に汁物、奥に主菜と副菜を置きます。今日は汁物がないので、右に主菜、奥に煮物を置きましょう。	食事のマナー 食事のマナーを身につけることは、人と楽しく食事をするために大切なことです。パンは、かぶりつかずに、一口サイズにちぎって食べましょう。	地産地消「ににみの白」 今日は新見産の米と千屋牛肉を使っています。千屋牛は新見市を代表する特産物の一つで、うまみとやわらかさが絶品のお肉です。味わって食べましょう。	哲多中3年提案「勝負めし献立」 哲多中学校3年生が、授業で「スポーツで力を発揮できる勝負めし献立」を考えてくれました。より良いパフォーマンスができるように、しっかり食べましょう。	バランスのよい食事のとり方 主食がめん類の場合にも、主菜（肉、魚、卵 料理など）と副菜（野菜料理）をそろえると食事のバランスがよくなります。主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう。
17日 ミニゆずレモンゼリー ルウローハン ビーフンサラダ	18日 ピオーネジャム コッパン やさいとツナのサラダ ミルクスープ チョウザメコロケ ちゅうかサラダ	19日 たまごやき すのもの ごはん（むぎなし） こんさいじる	20日 いわしのかぼすレモンに やさいのだいずあえ ごはん あつあげのみそじる	21日 キャベツのあまずあえ おぼろみそめん
世界の食事「台湾の料理」 台湾料理は、中国の料理がベースとなり、台湾独自のアレンジが加わって発展してきました。新鮮な海鮮類や旬の野菜をふんだんに使った料理が多く、セロリやパクチーなどの特有の香りをもつ食材や香辛料を使うのが特徴です。	地産地消「ににみの白」 チョウザメは川に生息する魚で、サメではありません。チョウザメの卵のキャビアを生産するために、新見市の豊かな自然の中で、7年以上かけて大切に育てられています。今日のコロケはチョウザメの身を使っています。	バランスのよい食事のとり方 赤・黄・緑の3つのグループの食品をそろえると栄養のバランスがよくなります。普段の食事でも3つのグループをそろえて食べましょう。	歯と口の健康 よくかんで食べると、むし歯予防、脳の活性化、食べすぎを防ぐ、消化を助けるなど体によいことがたくさんあります。今日は骨ごと食べられるいわしや大豆などかみごたえのある食品を使っています。よくかんで食べましょう。	全国味めぐり「愛知県」 おぼろみそめんは、愛知県の特産物の豆みそ（赤みそ）を使ったソフトめんのメニューです。名古屋市の給食で昭和40年代に登場して以来、人気のメニューです。
★世界の食事「台湾」★ ◆ルウローハン しょうゆ、砂糖、五香粉（ウジャフン）などの香辛料で甘辛く煮込んだ豚肉をご飯の上にかけてたもので、台湾の定番料理です。 ◆ビーフンサラダ ビーフンはうるち米の粉で作った麺で、台湾では新竹市が名産地です。汁ビーフン、焼きビーフン、サラダなどにしてよく食べられています。	25日 フルーツあんにと豆腐 ちゅうかどん 食べ物の役割「緑の食品」 緑のグループの食品は、ビタミンという栄養素が多く含まれていて、体の調子を整えます。今日の給食では、白菜、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、人参、いんげん、しょうが、にんにく、キャベツ、ブロッコリー、みかん、パイン、黄桃です。	26日 おかかあえ あおりんごゼリー おやこに ごはん 食事と感謝 給食では新見産の「きぬむすめ」というお米を使用しています。今日は今年収穫された新米を使っています。収穫に感謝して、ごはんの甘みやおいしさを味わいましょう。	27日 ピーズサラダ ライス ホワイトシチュー 成長期に必要な栄養素「カルシウム」 カルシウムは骨や歯をつくる栄養素で、成長期にはとても大切です。牛乳や乳製品、大豆や大豆製品、小魚などに多く含まれています。休みの日も意識して食べましょう。	28日 ふたにくのたつたあげ ごまあえ さつまいもじる 食事のマナー 箸を正しく使うと、食事がスムーズにでき、見た目も美しくなります。正しく持つことができるように、毎日の食事で練習しましょう。



11月分給食献立予定表



令和7年

新見市学校給食センター にいみ～る

日付	こ ん だ て め い	小学校 エネルギー (kcal) タンパク(g)	中学校 エネルギー (kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り よ う					
				あ か		みどり		きいろ	
				体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
4 (火)	豚肉と野菜の卵とじ丼 牛乳 ごま酢あえ	622 26.7	754 31.8	ぶたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう キャベツ	にんじん いんげん こまつな	こめ さとう あぶら	むぎ かたくりこ ごま
5 (水)	チキンライス 牛乳 フランクフルト マセドアンサラダ	662 23.6	840 29.7	とりにく ぎゅうにゅう フランクフルト		たまねぎ マッシュルーム トマト とうもろこし	にんじん グリーンピース えだまめ	こめ あぶら マヨネーズ	むぎ じゃがいも
6 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のゆずみそあえ ひたし すまし汁	630 26	765 30.9	ぎゅうにゅう みそ とうふ	とりにく	ゆず ほうれんそう たまねぎ ねぎ	だいこん にんじん えのきたけ	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら
7 (金)	きのこうどん 牛乳 酢のもの スイートポテト	602 23.5	743 28.5	とりにく ぎゅうにゅう	あぶらあげ	しめじ たまねぎ ねぎ こまつな	しいたけ にんじん キャベツ	うどん スイートポテト	さとう
10 (月)	ごはん 牛乳 鯖の照り焼き ごまあえ 野菜の煮物	633 30.1	759 35.1	ぎゅうにゅう とりにく	さわら	キャベツ にんじん グリーンピース	ほうれんそう ごぼう こんにゃく	こめ さとう ごま	むぎ かたくりこ じゃがいも
11 (火)	コッペパン マーガリン 牛乳 ハムステーキ サラダ 野菜スープ	653 26.6	763 30.4	ぎゅうにゅう ベーコン	ハムステーキ	だいこん とうもろこし ほうれんそう	ブロッコリー たまねぎ にんじん	パン じゃがいも	マーガリン
12 (水)	ちやぎゅうどん 牛乳 五色あえ	633 26.8	769 31.9	ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう キャベツ だいこん	にんじん ねぎ ほうれんそう こんにゃく	こめ さとう ごま	むぎ あぶら
13 (木)	げんまい 玄米ライス 牛乳 チキンのトマト煮 サラダ 鉄分ヨーグルト	653 24.8	778 28.8	ぎゅうにゅう ヨーグルト	とりにく	たまねぎ いんげん トマト ブロッコリー	にんじん にんにく キャベツ とうもろこし	こめ もちごめ(げんまい) さとう あぶら	じゃがいも
14 (金)	しょうゆラーメン 牛乳 春巻き 中華あえ	602 25.1	747 30.7	ぶたにく はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん もやし しょうが だいこん	たまねぎ にんにく ねぎ きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら さとう	あぶら
17 (月)	ルウローハン 牛乳 ビーフンサラダ ミニゆずレモンゼリー	641 24.8	775 29.5	ぶたにく ぎゅうにゅう		にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ にんじん キャベツ	しょうが しいたけ とうもろこし きゅうり	こめ あぶら かたくりこ ビーフン	むぎ さとう ごまあぶら ゼリー
18 (火)	コッペパン ピオーネジャム 牛乳 チョウザメコロッケ 野菜とツナのサラダ ミルクスープ	629 23.1	803 28.8	ぎゅうにゅう ベーコン	ツナ チョウザメ	だいこん たまねぎ いんげん	ブロッコリー しめじ	パン じゃがいも マヨネーズ	ピオーネジャム あぶら
19 (水)	ごはん (麦なし) 牛乳 たまご焼き 酢のもの 根菜汁	632 23.2	750 27	ぎゅうにゅう がんも みそ	たまごやき	キャベツ にんじん だいこん	こまつな ごぼう ねぎ	こめ さといも	さとう
20 (木)	ごはん 牛乳 いわしのかぼすレモン煮 野菜の大豆あえ 厚揚げのみそ汁	640 27.1	751 30.4	ぎゅうにゅう だいず みそ	いわし あつあげ わかめ	キャベツ にんじん	ほうれんそう たまねぎ	こめ じゃがいも	むぎ
21 (金)	おぼろみそめん 牛乳 キャベツの甘酢あえ	610 27.4	780 34.2	ぎゅうにく さつまあげ ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ	たまねぎ グリーンピース だいこん	にんじん キャベツ	ソフトめん さとう かたくりこ	あぶら
25 (火)	ちゅうかどん 牛乳 中華サラダ フルーツ杏仁豆腐	666 25.6	814 30.5	ぎゅうにゅう ぶたにく		はくさい しいたけ しょうが キャベツ	たまねぎ にんじん いんげん ブロッコリー みかん パイン おうとう	こめ あぶら ごまあぶら あんにと豆腐	むぎ かたくりこ ドレッシング
26 (水)	ごはん 牛乳 親子煮 おかかあえ 青りんごゼリー	671 25.1	792 29.7	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こうやどうふ ちくわ かつおぶし	たまねぎ グリーンピース ほうれんそう	にんじん だいこん もやし	こめ さとう ゼリー	むぎ かたくりこ
27 (木)	ライス 牛乳 ホワイトシチュー ビーンズサラダ	674 23.7	819 28.1	ぎゅうにゅう だいず	とりにく	たまねぎ グリーンピース ブロッコリー	にんじん キャベツ	こめ じゃがいも こめコルウ ドレッシング	むぎ あぶら きんときまめ
28 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のたつた揚げ ごまあえ さつまいも汁	643 27.7	781 33.1	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	ぶたにく	しょうが こまつな たまねぎ	だいこん にんじん ねぎ	こめ かたくりこ ごま	むぎ あぶら さつまいも

☆食べ物、はたらきによって、あか・みどり・きいろの3つのグループに分けられます。
3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。

