



令和7年11月分献立予定表

—小・中学校—



日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	デザート等	おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		家庭でとりたい食べ物
						炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	無機質	
4	火	コッペパン		「こまったさん」のマカロニグラタン ミネストローネ ごぼうサラダ		パン さとう マカロニ じゃがいも	バター オリーブあぶら ドレッシング ごま	とりにく ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう チーズ	しめじ たまねぎ パセリ キャベツ にんじん にんにく トマト ごぼう きゅうり ごまつな	豆類 海そう類 くだもの類	
5	水	ごはん		らっきょう入りたららの甘酢がらめ とうがんと卵の中華スープ 秋のフルーツ杏仁		こめ さとう かたくりこ あんにとんどうふ	あぶら	たら たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しろねぎ ピーマン らっきょう とうがん えのきたけ チンゲンサイ コーン パイン なし かき	豆類	
6	木	ごはん		「魔女の宅急便」の肉団子のトマト煮 ポトフ 長いもポテトサラダ		こめ さとう パンこ じゃがいも ながいも	ノンエッグマ ヨネーズ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト ブロッコリー だいこん にんじん きゅうり コーン	豆類 海そう類 くだもの類	
7	金	ごはん		さばのみそ煮 けんちん汁 さつまいもの煮物		こめ さとう さいいも こんにやく さつまいも	あぶら	さば みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん はくさい ごぼう しろねぎ たまねぎ いんげん	海そう類 くだもの類	
10	月	ゆかりごはん		鶏肉のもみじ焼き 豚汁 きんぴらごぼう	おむすびさんちの たうえのひの おむすびのり	こめ さとう さいいも こんにやく	ノンエッグマ ヨネーズ ごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん だいこん えのきたけ しろねぎ ごぼう いんげん しそ	くだもの類	
11	火	コッペパン		鮭のムニエル さつまいものシチュー 「サラダでけんきのいっちゃんサラダ」		パン さとう こむぎこ さつまいも	バター あぶら	さけ ハム とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう スキムミルク こんぶ	パセリ にんじん はくさい しろねぎ きゅうり キャベツ トマト コーン	豆類 くだもの類	
12	水	ごはん		「いもほりコロッケ」のコロッケ きのこスープ 豚肉のみそ炒め		こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ エリンギ キャベツ チンゲンサイ しろねぎ なす	海そう類 くだもの類	
13	木	ごはん		チキンカツ 「おながかへった」のカレー ほうれんそうのごま和え	りんご	こめ さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん しょうが にんにく なし なす もやし ほうれんそう りんご	豆類 海そう類	
鳥取県中部地区共通メニュー												
14	金	ごはん		らっきょうハンバーグ(北栄町メニュー) ABCスープ 海そうサラダ		こめ さとう パンこ マカロニ	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく おから	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	たまねぎ らっきょう ぶどう だいこん にんじん はくさい しめじ パセリ キャベツ きゅうり コーン	いも類	
17	月	ごはん		豚肉のしょうが焼き さつまい汁 卵の花炒り煮		こめ さとう かたくりこ さつまいも こんにやく	あぶら	ぶたにく みそ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが だいこん にんじん えのきたけ ごぼう しろねぎ ねぎ	海そう類 くだもの類	
18	火	コッペパン		しいらのケチャップソース かぼちゃポタージュ 水菜のサラダ	「ぎょうれつのでき るレストラン」の スイートポテト	かたくりこ パン 小むぎこ じゃがいも なまクリーム スイートポテト	あぶら ドレッシング	しいら かつおぶし	ぎゅうにゅう	なし にんにく かぼちゃ しろねぎ パセリ キャベツ にんじん みずな	豆類 海そう類	
食育の日												
19	水	ごはん		「ばばあちゃん」のお好み焼き 県産わかめのスープ ピーマンのナムル		こめ さとう ながいも こむぎこ こめこ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく たまご かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう あおさ わかめ	キャベツ ねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ ピーマン もやし	くだもの類	
20	木	ごはん		北栄特製焼肉 まごわやさしいみそ汁 大学いも		こめ さとう さいいも さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ しろねぎ にんじん ピーマン だいこん しいたけ ごまつな	くだもの類	
21	金	ごはん		さわらの白みそ焼き 湯葉のすまし汁 干草和え		こめ さとう	ごまあぶら	さわら みそ ゆば かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう	はくさい にんじん ねぎ えのきたけ ごまつな もやし	いも類 海そう類 くだもの類	
25	火	コッペパン		鶏の照り焼き カレーうどん かぼちゃサラダ		パン さとう うどん かたくりこ さつまいも	ノンエッグマ ヨネーズ	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん しめじ しろねぎ かぼちゃ きゅうり ブロッコリー	海そう類 くだもの類	
26	水	ごはん		ちくわの磯辺揚げ なめこ汁 五目ひじき	梨	こめ さとう こむぎこ かたくりこ こんにやく	あぶら	ちくわ みそ とりにく だいたす	ぎゅうにゅう あおさ ひじき	なめこ かぶ はくさい にんじん ねぎ いんげん なし		
27	木	ごはん		スタミナ納豆 豚もやしスープ はくさいのおかか和え		こめ さとう	ごまあぶら	なっとう とりにく ぶたにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ はくさい ブロッコリー	いも類 海そう類 くだもの類	
28	金	ごはん		さばのおろしかけ あごちくわのすまし汁 さいいものそぼろ煮		こめ さとう かたくりこ こむぎこ さいいも	あぶら	さば あごちくわ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	だいこん にんじん ほうれんそう とうがん はくさい えのきたけ しろねぎ えだまめ しょうが	豆類 くだもの類	

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北栄町産の食材です。 北栄町学校給食センター TEL 36-3244 担当：栄養教諭

:ブックメニュー（読書週間に合わせた献立です。）



令和7年11月分献立予定表

—北条中学校—



日曜	主食	牛乳	主菜・副菜	デザート等	おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		家庭でとりたい食べ物
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン	むきしつ 無機質	
4	火				きゅうしょく 給食なし						
5	水	ごはん	らっきょう入りたららの甘酢がらめ とうがんと卵の中華スープ 秋のフルーツ杏仁		こめ さとう かたくりこ あんにと豆腐	あぶら	たら たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しろねぎ ピーマン らっきょう とうがん えのきたけ チンゲンサイ コーン パイン なし かき	豆類	
6	木	ごはん	「魔女の宅急便」の肉団子のトマト煮 ポトフ なが 長いもポテトサラダ		こめ さとう パンこ じゃがいも ながいも	ノンエッグマ ヨネーズ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト ブロッコリー だいこん にんじん きゅうり コーン	豆類 海そう類 くだもの類	
7	金	ごはん	さばのみそ煮 けんちん汁 さつまいもの煮物		こめ さとう さといも こんにやく さつまいも	あぶら	さば みそ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん はくさい ごぼう しろねぎ たまねぎ いんげん	海そう類 くだもの類	
10	月	ゆかりごはん	鶏肉のもみじ焼き 豚汁 きんぴらごぼう	おむすびさんちの たうえひの おむすびのり	こめ さとう さといも こんにやく	ノンエッグマ ヨネーズ ごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん だいこん えのきたけ しろねぎ ごぼう いんげん しそ	くだもの類	
11	火	コッパン	鮭のムニエル さつまいものシチュー 「サラダでけんき」のいちちゃんサラダ		パン さとう こむぎこ さつまいも	バター あぶら	さけ ハム とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう スキムミルク こんぶ	パセリ にんじん はくさい しろねぎ きゅうり キャベツ トマト コーン	豆類 くだもの類	
12	水	ごはん	「いもほろコロッケ」のコロッケ きのこスープ 豚肉のみそ炒め		こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ エリンギ キャベツ チンゲンサイ しろねぎ なす	海そう類 くだもの類	
13	木	ごはん	チキンカツ 「おながかへた」のカレー ほうれんそうのごま和え	りんご	こめ さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん しょうが にんにく なし なす もやし ほうれんそう りんご	豆類 海そう類	
鳥取県中部地区共通メニュー											
14	金	ごはん	らっきょうハンバーグ(北栄町メニュー) ABCスープ 海そうサラダ		こめ さとう パンこ マカロニ	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく おから	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	たまねぎ らっきょう ぶどう だいこん にんじん はくさい しめじ パセリ キャベツ きゅうり コーン	いも類	
17	月	ごはん	豚肉のしょうが焼き さつまい汁 卵の花炒り煮		こめ さとう かたくりこ さつまいも こんにやく	あぶら	ぶたにく みそ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが だいこん にんじん えのきたけ ごぼう しろねぎ ねぎ	海そう類 くだもの類	
18	火	コッパン	しいらのケチャップソース かぼちゃポタージュ 水菜のサラダ	「ぎょうれつのでき るレストラン」の スイートポテト	かたくりこ パン こむぎこ じゃがいも なまクリーム スイートポテト	あぶら ドレッシング	しいら かつおぶし	ぎゅうにゅう	なし にんにく かぼちゃ しろねぎ パセリ キャベツ にんじん みずな	豆類 海そう類	
食育の日											
19	水	ごはん	「ぼぼあちゃん」のお好み焼き 県産わかめのスープ ピーマンのナムル		こめ さとう ながいも こむぎこ こめこ	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく たまご かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう あおさ わかめ	キャベツ ねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ ピーマン もやし	くだもの類	
20	木	ごはん	北栄特製焼肉 まごわやさしいみそ汁 大学いも		こめ さとう さといも さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ しろねぎ にんじん ピーマン だいこん しいたけ こまつな	くだもの類	
21	金	ごはん	さわらの白みそ焼き 湯葉のすまし汁 干草和え		こめ さとう	ごまあぶら	さわら みそ ゆば かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう	はくさい にんじん ねぎ えのきたけ こまつな もやし	いも類 海そう類 くだもの類	
25	火	コッパン	鶏の照り焼き カレーうどん かぼちゃサラダ		パン さとう うどん かたくりこ さつまいも	ノンエッグマ ヨネーズ	とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん しめじ しろねぎ かぼちゃ きゅうり フロッキー	海そう類 くだもの類	
26	水	ごはん	ちくわの磯辺揚げ なめこ汁 五目ひじき	梨	こめ さとう こむぎこ かたくりこ こんにやく	あぶら	ちくわ みそ とりにく だいず	ぎゅうにゅう あおさ ひじき	なめこ かぶ はくさい にんじん ねぎ いんげん なし		
27	木	ごはん	スタミナ納豆 豚もやしスープ はくさいのおかか和え		こめ さとう	ごまあぶら	なっとう とりにく ぶたにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ はくさい フロッキー	いも類 海そう類 くだもの類	
28	金	ごはん	さばのおろしかけ あごちくわのすまし汁 さといものそぼろ煮		こめ さとう かたくりこ こむぎこ さといも	あぶら	さば あごちくわ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	だいこん にんじん ほうれんそう とうがん はくさい えのきたけ しろねぎ えだまめ しょうが	豆類 くだもの類	

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北栄町産の食材です。 北栄町学校給食センター TEL 36-3244 担当：栄養教諭

:ブックメニュー（読書週間に合わせた献立です。）