

11月の給食目標  
給食にたずさわる人々に  
感謝して食べよう

朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。  
◎ 3つのグループを食べた。  
○ 2つのグループを食べた。  
△ 1つのグループを食べた。  
× 何も食べない。

11月給食献立予定表

**太字**：給食ポスの意見を  
反映したメニューです。

令和7年度  
市貝小学校

感謝して食べよう		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)  たんぱく質 (g)  脂質(g)
		あか		みどり		きいろ		
曜日	こんだて	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
4 (火)	ごはん 牛乳 しろみざかなフライ ささみのごまあえ かきたまじる		牛乳			米		636 24.8 19.4
5 (水)	ターメリックライス(おぎごはん) 牛乳 トマトミートオムレツ <b>ホワイトカレー</b> かいそうサラダ	たまご どりにく だいず 白いんげんまめ	牛乳 牛乳 生クリーム 全粉乳 チーズ わかめ こんぶ くきわかめ ふのり とさかのり	トマト たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん きゅうり		米 麦 じゃがいも 小麦粉 棒々鶏ドレッシング	油 サラダ油	696 23.2 22.1
6 (木)	ながさきさうどん(ながさきチャーメン) (さうどんのぐ) 牛乳 けんさんぶたにくコロケ <b>くらげサラダ</b> アセロラミルクゼリー	ぶたにく なるど さつまあげ ぶたにく くらげ 豆乳	牛乳	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん さつまな たけのこ きくらげ たまねぎ きゅうり だいこん アセロラ果汁		小麦粉 でんぶん じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	油 サラダ油 ごま油 サラダ油 ごま ごま油	656 21.0 31.7
* おなかのいい給食週間 * (おなかのいい給食週間) 7日~14日まで								
7 (金)	かんぴょういりぶたどん(ごはん) (ぶたどんのぐ) 牛乳 えびしゅうまい きりぼしだいこんとさきいかのサラダ	ぶたにく えび たら さきいか	牛乳	かんぴょう にんじん たまねぎ ごぼう しらたき たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん えだまめ		米 さとう 小麦粉 さとう でんぶん	ごま サラダ油 香り胡麻ドレッシング (たまご)	668 25.6 22.9
* 地場産物活用週間 * (じばさんぶつかつようしゅうかん) 10日~14日まで								
10 (月)	ごはん・あじつけのり 牛乳 とりにくののらソースかけ やさいとたまごのあえもの こまつなのみそしる	えびエキス とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	のり 牛乳	にら にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん にんじん こまつな		米 さとう さとう でんぶん さとう	ごま油 油 ごま油	621 25.8 21.6
11 (火)	<b>タコライス</b> (ごはん) (タコライスのぐ:にく) (タコライスのぐ:やさい) 牛乳 もずくのちゅうかスープ けんさん <b>ヨーグルト</b>	ぶた肉 だいず とうふ たまご	チーズ 牛乳 もずく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ビーマン トマト ニンニク キャベツ こまつな にんじん ねぎ えのきたけ		米 小麦粉 でんぶん	サラダ油 ごま油	706 27.3 20.3
* 有機野菜給食⑤ * (ゆうきやさいきゅうしょく) 「とんじる」:にんじん・だいこん・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・じゃがいも								
12 (水)	ごはん 牛乳 いわしのおかか <b>いそべあえ</b> とんじる	いわし かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ		米 さとう さとう じゃがいも	サラダ油 サラダ油	620 25.9 19.5
13 (木)	<b>こくとうパン</b> (宮古島との交流事業でいただいた 黒糖使用) 牛乳 とりにくのガーリックソースあえ ゆでやさいのサラダ さつまいもの <b>シチュー</b>		脱脂粉乳 牛乳	レモン果汁 にんにく りんご たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ		小麦粉 黒糖 さとう	ショートニング マーガリン パター 油	727 31.3 28.0
14 (金)	きりぼしだいこんいりようふうピラフ 牛乳 きびなごのかりかりフライ② ミモザサラダ まめとやさいのミネストラ	ベーコン きびなご ベーコン たまご だいず ぶたにく	牛乳 きびなご	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ だいこん トマト		米 じゃがいも 米粉 玄米粉 さとう さとう じゃがいも	バター 油 油 香味たまねぎドレッシング サラダ油	642 24.2 18.6

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

<児童一人一回当たりの学校給食摂取基準>  
(8歳~9歳の場合)

<今月の栄養価平均値>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650kcal	21g~32g	14g~21g	2g未満
670kcal	24.9g	22.9g	2.2g



朝ごはんは食べましたか？  
しるしをつけましょう。  
◎ 3つのグループを食べた。  
○ 2つのグループを食べた。  
△ 1つのグループを食べた。  
× 何も食べない。

		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		あか		みどり		きいろ		たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	脂質(g)
17 (月)	かきあげどん(ごはん) (やさいかきあげ・てんどんのタレ) 牛乳 ささみとやさいのサラダ <b>どさんこじる</b>			たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく		米		684 18.9 28.0
			牛乳			小麦粉 さとう	サラダ油	
		ささみ		キャベツ にんじん きゅうり えだまめ パセリ		棒々鶏ドレッシング	ノンエッグマヨ	
		ぶたにく みそ		にんじん たまねぎ どうもろこし もやし しょうが にんにく		じゃがいも	ごま油	
18 (火)	ごはん 牛乳 なっとう <b>チキンナゲット②</b> チーズいりマカロニサラダ にくワンタンスープ		牛乳			米		662 27.2 20.8
		なっとう						
		どりにく だいず おから				パン粉 でんぶん	油	
		ハム	チーズ	にんじん キャベツ きゅうり		マカロニ	和風ドレッシング	
19 (水)	<b>さんしょくごはん</b> (ごはん) (とりそぼろ・たまごそぼろ) (ごまあえ) 牛乳 みだくさんじる いちごとみかんの2しょくゼリー					米		708 29.6 20.6
		とりにく たまご		しょうが		さとう	サラダ油	
			牛乳	ほうれんそう			ごま	
		あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ だいこん たまねぎ しいたけ				
20 (木)	バターロールパン 牛乳・ <b>ミルメーク</b> ココア <b>たこやき</b> チーズいりフレンチサラダ <b>やきそば</b>		脱脂粉乳			小麦粉 さとう	ショートニング	643 22.7 25.2
			牛乳			ココア さとう		
		たこ		キャベツ ねぎ しょうが		小麦粉	サラダ油	
		まぐろツナ	チーズ	きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん			ブレンヂドレッシング (たまご)	
21 (金)	<b>てまきずし</b> (すめし・ハム②・のり) (ツナあえ) (たまごやき) 牛乳 なめこじる					小麦粉 さとう		671 26.6 21.5
		ハム	のり			米 さとう		
		まぐろ		きゅうり どうもろこし			ノンエッグマヨ	
		たまご				さとう	油	
25 (火)	ごはん 牛乳 <b>あげぎょうざ②</b> バンバンジーサラダ マーボーはるさめ		牛乳			米		682 23.3 21.9
		ぶたにく とりにく だいず		キャベツ にら たまねぎ しょうが		小麦粉 でんぶん		
		ささみ		こまつな もやし にんじん		棒々鶏ドレッシング		
		とりにく ぶたにく みそ		にんじん たまねぎ ビーマン だけのこ しいたけ しょうが にんにく		はるさめ でんぶん さとう	ごま油	
26 (水)	ごはん 牛乳 デミソースハンバーグ ハムとだいこんのマリネ <b>ABCスープ</b>		牛乳			米		686 24.6 25.5
		とりにく ぶたにく だいず		たまねぎ トマト しょうが にんにく		でんぶん さとう 小麦粉	サラダ油	
		ハム		だいこん パセリ			マリネドレッシング	
		ウインナー		にんじん たまねぎ キャベツ		じゃがいも マカロニ		
27 (木)	<b>きなこあげパン</b> 牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ チキンのトマトクリームシチュー		脱脂粉乳			小麦粉 さとう	ショートニング	658 23.8 25.5
			牛乳				サラダ油	
		まぐろツナ		ブロッコリー キャベツ きゅうり			香味たまねぎドレッシング	
		とりにく	牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ さやいんげん トマト にんにく		じゃがいも	オリーブオイル サラダ油	
28 (金)	ポーク <b>カレー</b> (ごはん) (ポークカレー) 牛乳 はなやさいとパスタのサラダ とうにゅうパンナコッタ(いちごソース)					米		691 22.7 19.6
		ぶたにく だいず	チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが バナナ りんご		じゃがいも 小麦粉 はちみつ	サラダ油	
		ハム	牛乳	にんじん きゅうり どうもろこし ブロッコリー		マカロニ	和風ドレッシング	
		豆乳		いちご果汁		さとう		

★朝ごはんチェックについて



主食

ごはん・パン  
めん類など



主菜

肉・魚介類・大豆製品・  
卵などで作ったおかず



副菜

おもに野菜類  
を材料とした  
おかず

主食・主菜・副菜をそろえて食べた → ◎3つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、2品食べた → ○2つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、1品食べた → △1つのグループを食べた

朝ごはんを食べなかった → ×