

11月の給食目標
きゅうしょく
給食にたずさわる人々に
ひとびと
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：給食ポストの意見を
反映したメニューです。

令和7年度
市貝小学校

曜日	こんだて	からだ おもに体をつくる		からだ 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 (g)	脂質(g)	
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	たんぱく質 牛乳 たら だいず粉 ささみ とうふ たまご みそ	無機質 キャベツ こまつな どうもろこし にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	ビタミン・無機質 パン粉 でんぶん さとう でんぶん	米 パン粉 でんぶん さとう でんぶん	米 パン粉 でんぶん さとう でんぶん	油 サラダ油 ごま	636 24.8 19.4
5 (水)	ターメリックライス(むぎごはん) 牛乳 トマトミートオムレツ ホワイトカレー かいそうサラダ	牛乳 たまご どりにく だいず 白いんげんまめ	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 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 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	油 サラダ油 棒々鶏ドレッシング	696 23.2 22.1
6 (木)	ながさきさらうどん(ながさきチャーメン) (さらうどんのぐ) 牛乳 けんさんぶたにくコロッケ くらげサラダ アセロラミルクゼリー	ぶたにく なると さつまいげ	牛乳	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん こまつな たけのこ きくらげ	小麦粉 パン粉 さとう	油 サラダ油 ごま油	656 21.0 31.7	
7 (金)	かんぴょういりぶたん(ごはん) (ぶたんのぐ) 牛乳 えびしゅうまい きりぼしだいこんときいかのサラダ	ぶたにく 牛乳 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	さとう 小麦粉 さとう でんぶん さとう 香り胡麻ドレッシング (たまご)	ごま サラダ油 サラダ油 ごま ごま油	668 25.6 22.9	
10 (月)	ごはん・あじつけのり 牛乳 とりにくのにらソースかけ 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 牛乳 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 油 ごま油	さとう ごま油 油 ごま油	621 25.8 21.6	
11 (火)	タコライス (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 けんさんヨーグルト	ぶた肉 だいず チーズ 牛乳 とうふ たまご ヨーグルト		たまねぎ にんじん ピーマントマト ニンニク キャベツ もずく こまつな にんじん ねぎ えのきたけ	米 小麦粉 さとう でんぶん さとう	米 小麦粉 さとう ごま油	706 27.3 20.3	
12 (水)	ごはん 牛乳 いわしのおかかに いそべあえ とんじる		牛乳 いわし かつおぶし のり ぶたにく とうふ、みそ		米 さとう さとう じゃがいも	さとう サラダ油 サラダ油	620 25.9 19.5	
13 (木)	こくとうパン (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 さつまいものシチュー		脱脂粉乳 牛乳 とりにく 牛乳 生クリーム 全粉乳 チーズ		小麦粉 黒糖 さとう さとう さつまいも 小麦粉 マーガリン バター 油	ショートニング 和風ドレッシング マーガリン バター 油	727 31.3 28.0	
14 (金)	きりぼしだいこんりょうふうピラフ 牛乳 きびなごのカリカリフライ② ミモザサラダ まめとやさいのミネストラ	ベーコン 牛乳 きびなご ベーコン たまご だいず ぶたにく		にんじん たまねぎ どうもろこし きりぼしだいこん 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 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	バター 油 油 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。

日付	朝ごはん内容	からだ おもに体をつくる		からだ おもに体の調子を整える		からだ 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			
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質			
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 とさんこじる			たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦粉 さとう	米 サラダ油	684 18.9 28.0		
18 (火)	ごはん 牛乳 なっとう チキンナゲット② 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		
19 (水)	さんしょくごはん(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しきゼリー	とりにく たまご		しょうが	さとう	米 サラダ油	708 29.6 20.6		
20 (木)	バターロールパン 牛乳・ミルメークココア たこやき チーズいりフレンチサラダ やきそば	脱脂粉乳 牛乳		ほうれんそう		米 サラダ油	643 22.7 25.2		
21 (金)	てまきそし (すめし・ハム②・のり) (ツナあえ) (たまごやき) 牛乳 なめこじる	ハム まぐろ たまご	のり	キヤベツ ねぎ しょうが	小麦粉 さとう	ショートニング ココア さとう	671 26.6 21.5		
25 (火)	ごはん 牛乳 あげぎょうざ② パンバンジーサラダ マー婆ーはるさめ	牛乳		牛乳	牛乳	米 サラダ油	682 23.3 21.9		
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 ABCスープ	牛乳	牛乳	どうふ みそ	なめこ にんじん だいこん ねぎ	ふ	686 24.6 25.5		
27 (木)	きなこあげパン 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	きなこ 牛乳	脱脂粉乳	まぐろツナ	キヤベツ にら たまねぎ しょうが	小麦粉 てんぶん さとう	ショートニング サラダ油	658 23.8 25.5	
28 (金)	ポークカレー(ごはん) (ポークカレー) 牛乳 はなやさいとパスタのサラダ どうにゅうパンナコッタ(いちごソース)	牛乳 ハム 豆乳	チーズ 脱脂粉乳	牛乳 生クリーム	だいこん パセリ にんじん たまねぎ さやいんげん トマト にんにく	てんぶん さとう 小麦粉 じゃがいも マカロニ	香味たまねぎドレッシング オリーブオイル サラダ油	691 22.7 19.6	

★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 → ×