

11月の給食目標
給食にたずさわる人々に
感謝しよう

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

令和7年度
小貝小学校

感謝しよう		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				
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。										
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(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	トマト たまねぎ		米 麦		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ッケ くらげサラダ アセロラミルクゼリー		牛乳	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ごまつな たけのこ きくらげ		小麦粉 でんぶん	油 サラダ油 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)	かんびょういりぶたどん(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		牛乳	かんびょう にんじん たまねぎ ごぼう しらたき		米 さとう	ごま サラダ油	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		牛乳	にら にんにく しょうが		さとう でんぶん	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		牛乳	たまねぎ にんじん ビーマン トマト ニンニク		米 小麦粉	サラダ油	706	27.3	20.3
* 有機野菜給食⑤ * (ゆうきやさいきゅうしょく) 「どんじる」: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 いわしのおかかに いわしあえ とんじる		牛乳	ほうれんそう にんじん		米 さとう	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 とりにくのにらソースあえ ゆでやさいのサラダ さつまいものシチュー		牛乳	ごんにやく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ		小麦粉 黒糖	ショートニング	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		牛乳	レモン果汁 にんにく りんご たまねぎ		さとう	和風ドレッシング マーガリン パダー 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
661kcal	25.6g	22.5g	2.4g



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。

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)			たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく		米		684 18.9 28.0
	牛乳	牛乳			小麦粉 さとう	サラダ油		
	ささみとやさいのサラダ	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		
	どさんこじる	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					米		662 27.2 20.8
	牛乳	牛乳						
	なっとう	なっとう						
	チキンナゲット②	とりにく だいず			パン粉 てんぷん	油		
	チーズいりマカロニサラダ	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	708 29.6 20.6
	にくワンタンスープ	ぶたにく	にんじん こまつな もやし ほうさい キャベツ しょうが		小麦粉 てんぷん	油		
	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)	とりにく たまご	しょうが ほうれんそう		米 さとう	サラダ油 ごま		
	牛乳							
19 (水)	みだくさんじる		牛乳	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ しいたけ				643 22.7 25.2
	いちごとみかんの2しょくゼリー	あぶらあげ みそ	寒天		さとう			
	バターロールパン				小麦粉 さとう	ショートニング		
	牛乳・ミルメークココア	脱脂粉乳			ココア さとう			
20 (木)	たこやき	たこ	牛乳	キャベツ ねぎ しょうが		小麦粉	サラダ油	671 26.6 21.5
	チーズいりフレンチサラダ	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		小麦粉	サラダ油	
	やきそば	とりにく	もやし たまねぎ にんじん キャベツ		小豆	棒々鶏ドレッシング		
					小麦粉	サラダ油		
21 (金)	てまきずし (すめし・ハム②・のり) (ツナあえ) (たまごやき)	ハム	のり			米 さとう		682 23.3 21.9
	牛乳	まぐろ	きゅうり どうもろこし		小麦粉 てんぷん			
	なめこじる	たまご			さとう	油		
		牛乳						
25 (火)	ごはん	とうふ みそ	なめこ にんじん だいこん ねぎ		ふ		686 24.6 25.5	
	牛乳				米			
	あげぎょうざ②	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 てんぷん			
	パンバンジーサラダ	ささみ	こまつな もやし にんじん		棒々鶏ドレッシング			
26 (水)	マーボーはるさめ	とりにく ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ じゃがいも しいたけ しょうが にんにく		はるさめ てんぷん さとう	ごま油	658 23.8 25.5	
	ごはん				米			
	牛乳	牛乳						
	デミソースハンバーグ	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		てんぷん さとう	サラダ油		
27 (木)	ハムとだいこんのマリネ	ハム		だいこん パセリ		小麦粉	マリネドレッシング	691 22.7 19.6
	ABCスープ	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			
	きなこあげパン	きなこ	脱脂粉乳		小麦粉 さとう	ショートニング		
	牛乳	牛乳				サラダ油		
28 (金)	ブロッコリーとツナのサラダ	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	658 23.8 25.5	
	チキンのトマトクリームシチュー	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
	ポークカレー(ごはん)	ぶたにく だいず	チーズ 脱脂粉乳		たまねぎ にんじん ドマト にんにく しょうが パナナ りんご	米		じゃがいも 小麦粉 はちみつ
	牛乳	牛乳						
	はなやさいとパスタのサラダ	ハム	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	691 22.7 19.6	
	とうにゅうパンナコッタ(いちごソース)	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



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 → ×