

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

曜日	こんだて	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			
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	たんぱく質	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					米		636 24.8 19.4	
		牛乳							
		たら だいす粉				パン粉 でんぶん	サラダ油		
		ささみ		キャベツ こまつな どうもろこし		さとう	ごま		
		とうふ たまご みそ		にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ		でんぶん			
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					米 麦		696 23.2 22.1	
		牛乳							
		たまご		トマト たまねぎ			油		
		どりにく だいす 白いんげんまめ	牛乳 生クリーム 全粉乳 チーズ わがめ ごんぶ くきわかめ ふのり とさかのり	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも 小麦粉	サラダ油			
				キャベツ にんじん きゅうり		棒々鶏ドレッシング			
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 さつまあげ		しょが 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	油		656 21.0 31.7	
		牛乳			でんぶん	サラダ油 ごま油			
		ぶたにく		たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	サラダ油			
		くらげ		きゅうり だいこん	パン粉	ごま ごま油			
		豆乳		アセロラ果汁	さとう				
* おなかにいい給食週間 * (おなかにいい給食週間) 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きさきいかのサラダ	ぶたにく		かんぴょう 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	
		牛乳							
		えび たら		たまねぎ	小麦粉	さとう でんぶん			
		さきいか		きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん えだまめ			香り胡麻ドレッシング (たまご)		
* 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 ごまつなのみそしる	えびエキス	のり		米 さとう			621 25.8 21.6	
		牛乳							
		とりにく		にら にんにく しょうが	さとう でんぶん	ごま油			
		たまご		キャベツ ほうれんそう にんじん	さとう	油 ごま油			
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 もずくのちゅううかスープ けんさんヨーグルト	ぶた肉 だいす		たまねぎ にんじん ピーマン トマト ニンニク	小麦粉	サラダ油		706 27.3 20.3	
		チーズ		キャベツ					
		牛乳							
		どうふ たまご	もずく	ごまつな にんじん ねぎ えのきたけ	でんぶん	ごま油			
* 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 いわしのおかかに いそべあえ とんじる	牛乳			米			620 25.9 19.5	
		いわし かつおぶし							
		のり		ほうれんそう にんじん	さとう	サラダ油			
		ぶたにく とうふ みそ		こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ	じゃがいも	サラダ油			
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		小麦粉 黒糖		ショートニング	727 31.3 28.0	
		牛乳							
		とりにく		レモン果汁 にんにくりんご たまねぎ	さとう				
		とりにく	牛乳 生クリーム 全粉乳 チーズ	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	さつまいも 小麦粉	和風ドレッシング マーマリン バター 油			
14 (金)	きりぼしだいこんりょうふうビラフ 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		にんじん たまねぎ とうもろこし きりぼしだいこん	米	バター		642 24.2 18.6	
		牛乳							
		きびなご		しょうが	じゃがいも 米粉 玄米粉 さとう	油			
		ベーコン たまご		キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	さとう	油 香味たまねぎドレッシング サラダ油			

※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？	
しるしおつめよう。	
◎ 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 しつ	無機質 むきしつ	ビタミン・無機質 むきしつ	炭水化物 たんすいかぶつ	脂質 しつ			
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 どさんこじる				米			684 18.9 28.0	
			牛乳	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	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 バセリ	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 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	
		なっとう							
		どりにく だいす 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			
		ぶたにく		にんじん こまつな もやし はくさい キャベツ しょうが	小麦粉 でんぶん	油			
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しょくゼリー	とりにく たまご		しょうが	米			708 29.6 20.6	
				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					
		寒天		いちご果汁 みかん果汁	さとう				
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		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		フレンチドレッシング			
		どりにく		もやし たまねぎ にんじん キャベツ	やきそば麺	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) 牛乳 なめこじる	ハム	のり		米 さとう			671 26.6 21.5	
		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			
		牛乳							
		どうふ みそ		なめこ にんじん だいこん ねぎ	ふ				
25 (火)	ごはん 牛乳 あげぎょううざ② パンパンジーサラダ マー婆ーはるさめ		牛乳		米			682 23.3 21.9	
		ぶたにく どりにく だいす		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				
		どりにく ぶたにく みそ		にんじん たまねぎ ピーマン だげのこ しいたけ しょうが にんにく	はるさめ でんぶん	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 ABCスープ		牛乳		米			686 24.6 25.5	
		どりにく ぶたにく だいす		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 バセリ		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	じやがいも マリネ 二				
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	脱脂粉乳		小麦粉 さとう	ショートニング サラダ油		658 23.8 25.5	
		牛乳							
		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			
		どりにく	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)	ぶたにく だいす	チーズ 脱脂粉乳 バナナ りんご	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが	じゃがいも 小麦粉 はちみつ	サラダ油		691 22.7 19.6	
		牛乳							
		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			
		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 → ×