

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
		たら だいず粉				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		牛乳			米 麦		696	23.2	22.1
		たまご		トマト たまねぎ			油			
		どりにく だいず	牛乳 生クリーム	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			
		白いげんまめ	全粉乳 チーズ	キャベツ にんじん きゅうり		棒々鶏ドレッシング				
			わかめ ごんぶ							
			くきわかめ ふのり							
			とさかのり							
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 こまつな		小麦粉	油	656	21.0	31.7
		ぶたにく なんと		たけのこ きくらげ		でんぶん	サラダ油 ごま油			
		さつまあげ								
		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			
		豆腐		アセロラ果汁		さとう				
* 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		牛乳	かんぴょう にんじん たまねぎ ごぼう しらたき		米	ごま サラダ油	668	25.6	22.9
		ぶたにく				さとう				
		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			香煎胡麻ドレッシング (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	のり			米 さとう		621	25.8	21.6
			牛乳							
		どりにく		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			
		とうふ あぶらあげ みそ		にんじん こまつな						
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		たまねぎ にんじん ビーマン トマト ニンニク		米	サラダ油	706	27.3	20.3
			チーズ	キャベツ		小麦粉				
			牛乳							
		とうふ たまご	もずく	こまつな にんじん ねぎ えのきたけ		でんぶん	ごま油			
			ヨーグルト							
* 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 いそべあえ とんじる		牛乳			米		620	25.9	19.5
		いわし かつおぶし				さとう				
			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		ごんにやく 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								
		どりにく		レモン果汁 にんにく りんご たまねぎ		さとう				
				キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし			和風ドレッシング			
		どりにく	牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ パセリ		さつまいも 小麦粉	マーガリン バター			
			全粉乳 チーズ				油			
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	ベーコン		にんじん たまねぎ どうもろこし 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	油			
		ベーコン たまご		キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ		玄米粉 さとう	油			
		だいず ぶたにく		にんじん たまねぎ だいこん トマト		さとう	香味たまねぎドレッシング			
						じゃがいも	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。

朝食は毎日食べていますか？
 ◎ 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 でんぶ	油		
	チーズいりマカロニサラダ	おから		にんじん キャベツ きゅうり		マカロニ	和風ドレッシング	
	にクワンタンスープ	ハム	チーズ	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	油	
		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	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)	とりにく たまご		しょうが		さとう	サラダ油	708 29.6 20.6
	牛乳	牛乳	ほうれんそう			ごま		
	みだくさんじる	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					
	いちごとみかんの2しょくゼリー	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		脱脂粉乳			小麦粉 さとう	ショートニング	643 22.7 25.2
	牛乳・ミルメークココア		牛乳			ココア さとう		
	たこやき	たこ		キャベツ ねぎ しょうが		小麦粉	サラダ油	
	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			フレンチドレッシング	
21 (金)	やきそば	とりにく		もやし たまねぎ にんじん キャベツ		やきそば麺	サラダ油	671 26.6 21.5
	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		
	牛乳	まぐろ		きゅうり どうもろこし			ノンエッグマヨ	
	なめこじる	たまご				さとう	油	
25 (火)	ごはん					米		682 23.3 21.9
	牛乳		牛乳					
	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 でんぶ		
	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 ピーマン だけのこ しいたけ しょうが にんにく		はるさめ でんぶ さとう	ごま油	686 24.6 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		でんぶ 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	658 23.8 25.5
	ABCスープ	ウィンナー		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	691 22.7 19.6
	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) (ポークカレー)	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 パナナ りんご		米	サラダ油	
	牛乳		牛乳			じゃがいも 小麦粉 はちみつ		
	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	
	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 → ×