











# 2025年11月 きゅうしょくよていこんだてひょう

～11月の栄養目標：規則正しい食事をしよう～











三島市立佐野小学校

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム	
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだの ちょうしをととのえる (みどりのグループ)		
		なんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱくしつ たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・むきしつ 無機質		
	4 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		593 Kcal 22.7 g 14.6 g 1.9 g 324 mg
	むぎいりごはん	こめ むぎ						
	ふくめに	さとう じゃがいも		とりにく あつあげ		にんじん いんげん		
	みそしる			みそ		だいこん にんじん はねぎ		
	パインアップルゼリー	さとう				パインアップル(かんづめ)		
＊ 5日、6日は、6年生修学旅行です！！								
	5 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		525 Kcal 20.3 g 14.8 g 2.0 g 287 mg
	むぎいりごはん	こめ むぎ						
	とうふのごもくに	かたくりこ	こめあぶら	ぶたにく みそ とうふ		たまねぎ しょうが にんじん いんげん ホールコーン		
	やさいスープ		こめあぶら			たまねぎ にんじん キャベツ		
	6 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
むぎいりごはん	こめ むぎ							
あつやきたまご	さとう でんぷん	しょくぶつゆ	たまご					
きりぼしだいこんと ぶたにくのいためもの		こめあぶら	ぶたにく さつまあげ	こんぶ あおのり	だいこん にんじん キャベツ ピーマン			
みそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ	わかめ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ			
＊ 1、2年生 校外学習です！！ お弁当の用意をお願いします								
	7 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		589 Kcal 26.1 g 20.2 g 2.3 g 351 mg
	むぎいりごはん	こめ むぎ						
	ぶりのこうみやき	さとう	ごまあぶら ごま	ぶり		しょうが にんにく		
	みそでんがく	こんにゃく さとう かたくりこ		みそ				
	だいこんの わふうスープ			とうふ かまぼこ		だいこん にんじん はねぎ		
＊ 11月8日はいい歯の日です！！ よくかんで口中調味をしましょう！！								
	10 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		506 Kcal 22.1 g 16.9 g 2.3 g 321 mg
	カレーピラフ	こめ むぎ (カレーこ)	こめあぶら	ぶたにく		にんじん たまねぎ えだまめ		
	ジャーマンポテト	じゃがいも	こめあぶら	ベーコン	こなチーズ	たまねぎ グリンピース		
	やさいスープ		こめあぶら			たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		
	11 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		550 Kcal 25.3 g 15.8 g 2.7 g 316 mg
	おさくらごはん	こめ むぎ	《しょうゆや酒などを入れて、炊いたごはんです》					
	おざく	じゃがいもこんにゃく さとう	こめあぶら	とりにく		だいこん にんじん ごぼう いんげん		
	みそしる			たまご とうふ みそ		にんじん ほうれんそう		
	12 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		584 Kcal 30.0 g 18.1 g 2.0 g 286 mg
	むぎいりごはん	こめ むぎ						
	ぶたにくのソースいため	さとう	こめあぶら	ぶたにく (トマトケチャップ ウスターソース)		たまねぎ キャベツ にんにく しょうが		
	オニオンスープ		こめあぶら	とうふ		たまねぎ にんじん パセリ		
	13 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		529 Kcal 22.5 g 22.0 g 2.7 g 313 mg
	やまがたしょくパン	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう			
	ポークビーンズ	こむぎこ じゃがいも	バター こめあぶら	だいず ぶたにく (トマトケチャップ ウスターと中濃ソース)		たまねぎ にんじん パセリ トマトピューレ		
	キャベツのあえもの	さとう	こめあぶら			キャベツ もやし ホールコーン		
	14 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		514 Kcal 17.8 g 16.6 g 1.5 g 342 mg
	むぎいりごはん	こめ むぎ						
	さといもみしまコロッケ	さといも かたくりこ さとう こむぎこ こめこ	なたねあぶら こめあぶら	ぶたにく		たまねぎ		
	にびたし	さとう				こまつな もやし		
	みそしる			とうふ みそ	わかめ	だいこん にんじん		

＊使用している調味料のうち、ケチャップ、ソースを（）書きしています

17日（月）からは裏面をご覧ください。

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだの ちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱくしつ 質	おきしつ 無機質	ビタミン・おきしつ 無機質	
 17 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		591 Kcal 23.4 g 25.7 g 2.6 g 379 mg
	とりごぼうピラフ	こめ おぎ	バター	とりにく		たまねぎ にんじん ごぼう グリーンピース	
	コールスローサラダ	さとう	こめあぶら	まぐろあぶらづけ		キャベツ もやし にんじん	
	だいこんのポタージュ	こむぎこ	バター こめあぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	だいこん たまねぎ	
 18 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		572 Kcal 25.5 g 15.0 g 2.3 g 355 mg
	むぎいりごはん	こめ おぎ					
	にくじゃが	じゃがいも さとう いとこんにゃく		ぶたにく		にんじん たまねぎ グリーンピース	
	かきたまみそしる			とうふ たまご みそ	わかめ	だいこん	
	さかなのふりかけ	さとう	ごま だいずあぶら	さけ			
 19 (水)	＊ みしまおうちごはんの日・・・みんなでわいわいしょくじをたのしみましょう！！						567 Kcal 27.5 g 19.0 g 2.8 g 344 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかめん	こむぎこ					
	ジャージャーめん	さとう こんにゃく かたくりこ	こめあぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく だいず みそ		たまねぎ にんじん チンゲンサイ	
 20 (木)	＊ 11月24日(いいにほんしょくのひ)は和食の日です。佐野小では、本日举行します。						543 Kcal 25.3 g 18.8 g 2.7 g 311 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ おぎ					
	とりにくの あまこうじみそやき	あまぎけ		とりにく みそ		しょうが	
	はくさいのにびたし					はくさい しめじ	
	すましじる			なると とうふ		だいこん にんじん こまつな	
 21 (金)	＊ 5年生 社会科見学 お弁当の用意をお願いします						677 Kcal 26.8 g 23.3 g 1.7 g 357 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ おぎ					
	ハヤシライス	こむぎこ じゃがいも	こめあぶら バター (中濃ソース、トマトケチャップ)	ぶたにく	こなチーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース しょうが にんにく	
	ビーンズサラダ	さとう	こめあぶら	だいず		もやし にんじん ホールコーン	
 25 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		534 Kcal 19.8 g 16.6 g 1.4 g 310 mg
	むぎいりごはん	こめ おぎ					
	マーボーだいこん	かたくりこ さとう	こめあぶら	ぶたにく だいず みそ		だいこん たまねぎ にんじん はだいこん しょうが にんにく	
	ドレッシングあえ	さとう	こめあぶら			にんじん もやし いんげん コーン	
 26 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		553 Kcal 26.9 g 18.1 g 2.2 g 328 mg
	むぎいりごはん	こめ おぎ					
	やきにく	さとう かたくりこ	こめあぶら ごま	ぶたにく		たまねぎ にんじん もやし しょうが ピーマン おうとう にんにく	
	かきたまスープ	さとう かたくりこ	ごま	とうふ たまご		たまねぎ にんじん	
 27 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		597 Kcal 20.6 g 18.3 g 2.5 g 356 mg
	むぎいりごはん	こめ おぎ					
	カレーライス	じゃがいも (中濃ソース、トマトケチャップ)	こめあぶら	ぶたにく だいず	だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん	
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら			もやし キャベツ きゅうり コーン	
 28 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		503 Kcal 23.3 g 16.3 g 2.5 g 324 mg
	むぎいりごはん	こめ おぎ					
	たらのみそマヨネーズやき		マヨネーズ	たら みそ			
	チンゲンサイソテー	かたくりこ	ごまあぶら			チンゲンサイ エリンギ にんじん	
	やさいスープ			ベーコン		はくさい にんじん ねぶかねぎ	

今月の給食は18回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります。