



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 ちようしをととのえる (みどりのグループ)			
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・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 ジャガイモ		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			602 Kcal 26.0 g 19.5 g 1.9 g 325 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ							
	あつやきたまご	さとう でんぶん	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	じやがいも		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 (カレーご)	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	じやがいも	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	じやがいも 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			
	オニオングルースープ		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 じやがいも	バター	だいす 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 しょうえん 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	しきつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・むきしつ		
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 むぎ	バター	とりにく		たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース		
	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 むぎ						
	にくじやが	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		
19 (水)	さかなのふりかけ	さとう	ごま だいすあぶら	さけ			567 Kcal 27.5 g 19.0 g 2.8 g 344 mg	
	* 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めましょう！！							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ちゅうかめん	こむぎこ						
20 (木)	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 だいす みそ		たまねぎ にんじん チンゲンサイ	543 Kcal 25.3 g 18.8 g 2.7 g 311 mg	
	ちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら	ポークハム		キャベツ もやし ホールコーン		
	* 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、本日行います。							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
21 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ					677 Kcal 26.8 g 23.3 g 1.7 g 357 mg	
	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 だいす みそ	こなチーズ だっしゅんにゅう	たまねぎ にんじん トマト グリンピース しょうが にんにく		
	ビーンズサラダ	さとう	こめあぶら	だいす		もやし にんじん ホールコーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
25 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ					534 Kcal 19.8 g 16.6 g 1.4 g 310 mg	
	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 だいす 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		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
26 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ					553 Kcal 26.9 g 18.1 g 2.2 g 328 mg	
	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		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
27 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ					597 Kcal 20.6 g 18.3 g 2.5 g 356 mg	
	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 だいす	だっしゅんにゅう 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		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
28 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ					503 Kcal 23.3 g 16.3 g 2.5 g 324 mg	
	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		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

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。