

令和 7年 11月

学校給食予定献立表

野田市立七光台小学校

日 曜		こ ん だ て め い 献 立 名	おも さい りょう 主 な 材 料 と そ の 働 き			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
			ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのためもの)	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろのためもの)	はたら ちようし 体の調子をととのえるもの (みどりのためもの)	
4	火	きなこのあげパン	きなこ	パン あぶら さとう		659kcal 12.9% 35.6% 2.3g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ポトフ	とりにく ウインナー ベーコン	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ バセリ	
		もやしとこまつなのナムル		あぶら さとう ごま	もやし こまつな にんじん	
		バナナ			バナナ	
5	水	はつがげんまいごはん		こめ はつがげんまい		650kcal 14.6% 25.9% 2.3g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		メバルのネギマヨやき	めばる ぎゅうにゅう	マヨネーズ ごま	ねぎ	
		うらがみそぼろ		あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん さやいんげん	
		たまごとはるさめのスープ	なると あさり たまご	はるさめ かたくりこ	にんじん ねぎ	
6	木	りんご			りんご	624kcal 13.2% 30% 2.5g
		ごはん		こめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのぴりからやき	さば		しょうが ねぎ	
		さつまいもサラダ		さつまいも じゃがいも マヨネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん	
7	金	こまつないりたまごスープ	とうふ たまご	かたくりこ	コーン たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	636kcal 12.5% 26% 1.8g
		オレンジ			オレンジ	
		ごはん		こめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		きのこのハヤシソース	ぶたにく だいず	あぶら じゃがいも さとう クリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ エリンギ しいたけ	
10	月	ひじきのサラダ	ひじき まぐろ	あぶら さとう ごま	にんじん きゅうり キャベツ コーン	662kcal 14.5% 25.7% 2.6g
		フルーツポンチ		いちごゼリー きよほうゼリー さとう	みかん バイン もも レモン	
		はつがげんまいごはん		こめ はつがげんまい		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あじフライ	あじ	あぶら		
11	火	やさいのアーモンドあえ		アーモンド さとう	ほうれんそう キャベツ にんじん	641kcal 14.4% 25.6% 2g
		とうにゅういりとしる	とりにく あぶらあげ とうにゅう	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ほうさい ねぎ	
		はやか			はやか	
		ごはん		こめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
12	水	さかなのチーズやき	ほら チーズ	マヨネーズ	たまねぎ バセリ	672kcal 12.2% 30.3% 2g
		じゃがいものきんぴら	ぶたにく	あぶら さとう じゃがいも ごま	ごぼう にんじん	
		かにかまとだいこんのスープ	かにかまぼこ とうふ		たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	
		バナナ			バナナ	
		はつがげんまいごはん		こめ はつがげんまい		
13	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			632kcal 14.9% 30.5% 2.7g
		ポークカレー	ぶたにく ずらたまご はなまめ	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	
		ミモザサラダ	たまご ハム	あぶら	ほうれんそう たまねぎ	
		りんご			りんご	
		ごはん		こめ		
14	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			630kcal 13.3% 31% 3.9g
		ヤンニョムチキン	とりにく	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごま	にんにく レモン	
		キャベツともやしのおかかあえ	かつおぶし		キャベツ もやし	
		ワカメスープ	なると わかめ とうふ	あぶら ごま	えのきたけ ねぎ	
		ひとくちぶどうゼリー		ゼリー		
17	月	ほうとううどん	とりにく あぶらあげ	あぶら うどん	ごぼう にんじん しめじ かほちゃ ほうさい ねぎ	637kcal 15% 32.6% 3.3g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		てづくりバナナケーキ	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ バター さとう	バナナ レモン	
		もやしとウインナーのソテー	ウインナー	あぶら	もやし こまつな	
		カレーナッツ	かえりにぼし	カシューナッツ さとう		
18	火	コッペパン		パン		658kcal 14.4% 28.6% 3.1g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		マカロニグラタン	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	マカロニ あぶら バター こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン バセリ	
		Fe パテチョコ		チョコレート		
		とうふとチンゲンサイのスープ	とうふ たまご	かたくりこ	にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	
	火	さんまごはん	さんま	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが	658kcal 14.4% 28.6% 3.1g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ほうれんそうのごまあえ		さとう ごま	ほうれんそう キャベツ	
		さつま汁	ぶたにく あぶらあげ とうふ	あぶら さつまいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	
		かみかみ大豆	だいず あおのり			

令和 7年 11月

学校給食予定献立表

野田市立七光台小学校

日 曜		こん 献	だて 立	めい 名	おも 主 な 材 料 と そ の 働 き			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分			
					ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだ ちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)				
19	水	クリームライス		ホタテ ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ ほうれんそう	650kcal 14.5% 33.9% 2.9g				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		とりにくのこうそうパンこやき		とりにく	オリーブゆ パンこ						
		シューブレゼ		ベーコン	あぶら	たまねぎ キャベツ さやいんげん					
		ガルビュール				にんじん はくさい かぶ かぶのは					
20	木	スパゲッティーナポリタン		ベーコン こなチーズ	スパゲッティ オリーブゆ さとう	にんにく にんじん たまねぎ ビーマン コーントマト	620kcal 14.5% 30% 3.1g				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		てづくりパン			パン さとう バター	りんご レモン					
		ほうれんそうのツナあえ		まぐろ		ほうれんそう もやし					
		キャンディーチーズ		チーズ							
21	金	はつがげんまいごはん			こめ はつがげんまい		697kcal 14.1% 32% 1.7g				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		しせんどうふ		ぶたにく なまあげ	あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう					
		アーモンドいりじゃがいもサラダ		かにかまぼこ	じゃがいも あぶら アーモンド	にんじん きゅうり					
		カフェオレゼリー		かんてん ぎゅうにゅう	さとう クリーム						
25	火	ごはん			こめ		644kcal 15% 26.3% 2.6g				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		いわしのかばやき		いわし	かたくりこ あぶら さとう	しょうが					
		ひじきのごもくに		ぶたにく ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん					
		とうにゅうじたてのやさいじる		ぶたにく とうふ とうにゅう	あぶら さつまいも	だいこん にんじん はくさい しめじ ねぎ					
		はやか				はやか					
26	水	ごはん			こめ		688kcal 14.7% 30.3% 2.1g				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		わふうハンバーグ		ぶたにく おから たまご とうにゅう	あぶら バター かたくりこ	たまねぎ しめじ					
		のりしおポテト		あおのり	じゃがいも						
		ABCスープ		とりにく いんげんまめ	じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ パセリ					
		チョコナッツ			カシューナッツ アーモンド さとう						
27	木	さつまいもパン			パン		632kcal 13.7% 35.3% 2.7g				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		クラムチャウダー		とりにく ベーコン あさり とうにゅう	あぶら じゃがいも こむぎこ バター クリーム	にんにく にんじん たまねぎ					
		ツナサラダ		まぐろ	さとう あぶら	キャベツ にんじん きゅうり					
		ヨーグルト		ヨーグルト							
28	金	ごまいりなめし			こめ ごま	なめしのもと	589kcal 16.6% 26.4% 2.5g				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ししやものカレーあげ		ししやも たまご	こむぎこ あぶら						
		キャベツのたくあんあえ			ごま	キャベツ たくあん					
		しめじのかきたまじる		とうふ たまご	かたくりこ	にんじん しめじ ほうれんそう					
		りんご				りんご					
きゅう しょく かい すう 給 食 回 数					かい 18 回		※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。				
	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	レチノール当量 μ g	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
11月平均栄養量	646	14.2	29.8	2.6	365	98	3.0	248	0.54	0.57	27
基準栄養量	650	13～20	20～30	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25