



れいわ ねん がつ

がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

令和7年11月

学校給食予定献立表

野田市立尾崎小学校

| 日曜 | こん 献 だて 立 めい 名 | おも さいやう 主な 材料とそ の 働き | | | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 | 備考 |
|------|----------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---|-----------------------------------|----------------------|
| | | 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) | はたら 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) | | |
| 4 火 | カレーごはん | | ごめ | | 706kcal 13.5% 26.1% 2.2g | 就学時健診 のため 早出し |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | チキンクリームソース (芋入) | とりにく とうにゅう だっしふんにゅう ぎゅうにゅう | あぶら ジャガイモ こむぎこ ソイレブル | たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう | | |
| | キャベツとベーコンのソテー | ベーコン | あぶら | にんじん コーン キャベツ | | |
| | ひとくちふどうゼリー | | ゼリー | | | |
| 5 水 | ごはん | | ごめ | | 738kcal 16.3% 23.9% 2.6g | 6年生 者案献立① |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | おさかなハンバーグ ~トマトソース~ | いわしとりにく | パンこ かたくりこ | たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ ピーマン しめじ トマト | | |
| | ハニーサラダ | ベーコン | じゃがいも はちみつ あぶら | にんじん キャベツ | | |
| | かきたまじる | ぶたにく とうふ たまご | あぶら さとう しらたまもち かたくりこ | にんじん えのきだけ ほうれんそう ねぎ | | |
| 6 木 | きなこトースト | ぎゅうにゅう きなこ | パン マーガリン さとう | | 831kcal 11.6% 33.9% 2.1g | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | さつまいもシチュー | とりにく とうにゅう だっしふんにゅう ぎゅうにゅう | あぶら さつまいも さとう こむぎこ ソイレブル | たまねぎ にんじん しめじ | | |
| | こざかなアーモンド | いわし | こま アーモンド さとう あぶら | | | |
| | ナタデココフルーツポンチ | | なしじー シライヤットゼリー | みかん パイン もも ナタデココ | | |
| 7 金 | むぎごはん | | おおむぎ ごめ | | 749kcal 13.2% 18.4% 2.4g | 野教研のため 早出し |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | おさきしょうささみカレー | とりにく はなまめ ヨーグルト | あぶら ジャガイモ こむぎこ ハター | たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご グリンピース | | |
| | だいこんとひじきのあえもの | ひじき ちりめんじゃこ | さとう あぶら ごま | だいこん だいこんのは | | |
| | オレンジ | | | オレンジ | | |
| 10 月 | ごはん | | ごめ | | 742kcal 13.4% 23.8% 2.9g | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | さつまいもコロッケ | とりにく おから チーズ | さつまいも あぶら さとう こむぎこ パンこ かたくりこ | たまねぎ | | |
| | プロッコリーのガーリックソテー | | あぶら | にんにく にんじん コーン プロッコリー | | |
| | かぶのみぞしる | あぶらあげ | | にんじん かぶ こまつな ねぎ | | |
| 11 火 | テーブルロールパン | | パン | | 692kcal 14.2% 31.7% 3.3g | 5年生 林間学校 給食試食会 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | さけのムニエルふう | さけ | こむぎこ あぶら タルタル | | | |
| | だいこんのサラダ | わかめ | あぶら さとう ごま | だいこん にんじん | | |
| | はくさいとベーコンのスープ | ベーコン | じゃがいも | たまねぎ にんじん はくさい | | |
| | ラ・フランスゼリー | | ゼリー | | | |
| 12 水 | けんちんうどん | ぶたにく あぶらあげ | あぶら さといも さとう うどん | こぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな | 733kcal 13% 20% 3.1g | 5年生 林間学校 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | しらすわかめおにぎり | わかめ しらすぼし | こめ はつがげんまい ごま あぶら | | | |
| | ごまちくサラダ | ちくわ | ごま さとう | キャベツ きゅうり | | |
| | アーモンドビーンズ(カレー) | いりたいず | アーモンド さとう | | | |
| 13 木 | ごはん | | ごめ | | 744kcal 15.1% 27.9% 2.5g | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | こいわしフライ | いわし | あぶら | | | |
| | わかめサラダ | わかめ | あぶら さとう ごま | キャベツ にんじん | | |
| | なまあげのみぞに | ぶたにく なまあげ | あぶら ジャガイモ さとう ごま つきこんにゃく | にんにく にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん | | |
| | りんご | | | りんご | | |
| 14 金 | ふきよせごはん | とりにく あぶらあげ | こめ あぶら くり さとう ごま | にんじん しめじ えだまめ | 687kcal 13.7% 31.2% 2.5g | 6年生 校外学習 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ちゃわんむし | たまごとりにく かまぼこ | さとう | みつば しいたけ | | |
| | さつまいものサラダ | | さつまいも マヨネーズ さとう アーモンド | にんじん きゅうり | | |
| | こくとうビーンズ | だいす | さとう | | | |
| 17 月 | きのこのバターしょうゆスパゲッティ | ベーコン | あぶら さとう バター ハーフティ | にんにく にんじん たまねぎ ねぎ しめじ コーン マッシュルームのきだけ ほうれんそう | 695kcal 17.9% 34.8% 3.7g | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | かぶのこめごシチュー | とりにく はなまめ とうにゅう | あぶら ジャガイモ こめこ | たまねぎ にんじん かぶ チングルサイ かぶのは | | |
| | ごまこざかな | いわしいりだいす | ごま さとう | | | |
| | ミニピザ | ウインナー チーズ | あぶら ぎょうざのかわ | たまねぎ ピーマン | | |



れいわ ねん がつ

令和7年11月

学校給食予定献立表

野田市立尾崎小学校

| 日曜 | こん 献立 名 | おも さいやう 主な 材料 と そ の 働き | | | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 | 備考 |
|-----------|--------------------|--------------------------------|------------------------------|--|-----------------------------------|---------------|
| | | 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) | | |
| 18 火 | ごはん | | こめ | | 713kcal 14.8% 27.1% 2.1g | のだの恵みを味わう給食の日 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | さばのこうみやき | さば | あぶら さとう ごま | ねぎ | | |
| | プロッコリーのおかかあえ | かつおぶし | | プロッコリー にんじん | | |
| | さつまじる | ぶたにく | あぶら さつまいも ごま | ごぼう だいこん ねぎ | | |
| | はなみかん | | | みかん | | |
| 19 水 | クリームライス | ぎゅうにゅう | こめ あぶら こめこ | たまねぎ ほうれんそう | 659kcal 16.6% 25.3% 3.1g | のだの恵みを味わう給食の日 |
| | 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 | | | |
| | シユーブレゼ | ペーコン | あぶら | たまねぎ キャベツ さやいんげん | | |
| | ガルビュール | いんげんまめ | | にんじん はくさい かぶ かぶのは | | |
| 20 木 | ちばけんのさつまいもパン | | パン さつまいも | | 767kcal 16.7% 31.9% 3.2g | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | ほうれんそうオムレツ | ペーコンたまご チーズ | あぶら | にんにく たまねぎ ほうれんそう | | |
| | マカロニクリームに | とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう | じゃがいも ソイレブル こむぎに マカロニ | たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ | | |
| 21 金 | あじつきこざかな | かえりにぼし | | | 745kcal 15.1% 22.6% 2.5g | |
| | げんきもりもりなっとうどんぶり | とりにく たいすなっとう | こめ あぶら さとう ラー油 | しょうが にんにく ねぎ だいこんのは | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | あまざけドレッシングサラダ | ハム | さつまいも オリーブゆ さとう あまさけ | きゅうり コーン たまねぎ にんにく | | |
| 25 火 | ぐだくさんじる | あぶらあげ とうふ | あぶら じゃがいも | ごぼう にんじん たまねぎ もやし ねぎ | 750kcal 15.8% 19.9% 3g | |
| | わかめごはん | わかめ | こめ はつかげんまい | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | たらのみそれやき | たら | こうじ ツイッグ ヨネーズ | だいこん おろし にんじん えだまめ | | |
| | きんぴら | とりにく | あぶら さとう ごま つきこんにゅく | ごぼう にんじん れんこん さやいんげん | | |
| | のだやさいのみそしる | あぶらあげ とうふ | じゃがいも ごま | キャベツ ねぎ こまつな | | |
| 26 水 | ちばにんじんゼリー | | ゼリー | | 777kcal 12.6% 37.8% 4g | |
| | みそラーメン | とりにく うずらたまご | あぶら ごま バター ちゅうかめん | にんにく しょうが にんじん きくらげ コーン キャベツ もやし ねぎ にら | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | てづくりにくまん | ふたにく とりにく | かたくりこ あぶら むしパンミックス | たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが | | |
| | ちゅうかあえ | のり | さとう ラー油 あぶら ごま | にんじん はくさい | | |
| 27 木 | ゼリー | | まっちゃんゼリー | | 760kcal 12% 24.4% 2.5g | 6年生 考案献立② |
| | さんまごはん | さんま | こめ かたくりこ さとう ごま あぶら | しょうが | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | キャベツのごまあえ | | さとう ごま | キャベツ ほうれんそう | | |
| | いももちじる | とりにく | いももち | しいたけ にんじん だいこん えのきだけ はくさい ねぎ | | |
| 28 金 | はやか | | | はやか | 714kcal 16.4% 27.2% 2.8g | 6年生 考案献立② |
| | ごはん | | こめ | | | |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | |
| | おさかなハンバーグ ～おろしソース～ | いわしとりにく とうふ | あぶら バンこ ごま かたくりこ さとう | たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ しょうが だいこん おろし | | |
| | こまつなのツナあえ | まぐろえび | さとう あぶら ラー油 | こまつな えのきだけ | | |
| きゅう 給食 | 色どりみそしる | ぶたにく わかめ | あぶら さつまいも ごま | にんじん だいこん ねぎ | | |
| | しょく 回数 | かい 18回 | | | | |
| | すう | | | | | |

※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 | レノール当量 μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g |
|----------|---------------|------------|---------|---------|-------------|--------------|----------|--------------|--------------|--------------|-------------|-----------|
| 11月平均栄養量 | 733 | 14.6 | 27.1 | 2.8 | 404 | 115 | 3.7 | 270 | 0.60 | 0.59 | 42 | 7.0 |
| 基準栄養量 | 780 | 13~20 | 20~30 | 2未満 | 360 | 70 | 3.5 | 240 | 0.50 | 0.50 | 30 | 5以上 |



★11月19日（水）は「のだの恵みを味わう給食の日」です。
 飯村淳司氏(野田・イチゼン)によるレシピ考案です。

★今月の献立には、6年生が考案した献立が登場します。（5日、28日）
 たくさんのアイデア、すばらしかったです😊
 栄養のバランス・彩り・旬の食材や、さらに今季の特徴である「魚と野菜の残りが多い」という現状を、改善できるような献立を考えてくれました。

11月は
ちばの食育月間