



れい わ ね ん がつ
令和 7年 11月

がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう
学校給食予定献立表

野田市立尾崎小学校

日 曜	こん だて めい 献 立 名	おも さいりょう はたら 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)		
4	火	カレーごはん	こめ		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)	あぶら じゃがいも こむぎこ ソイレブール	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	あぶら	にんじん コーン キャベツ		
		ひとくちぶどうゼリー	ゼリー			
5	水	ごはん	こめ		738kcal 16.3% 23.9% 2.6g	6年生 考案献立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～	パンこ かたくりこ	たまねぎ にんじん こほう ねぎ ビーマン しめじ トマト		
		ハニーサラダ	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	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	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	あぶら さつまいも さとう こむぎこ ソイレブール	たまねぎ にんじん しめじ		
		こざかなアーモンド	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	なしゼリー ｸﾞﾗﾝﾌﾟﾙ ｸﾞﾗﾝﾌﾟﾙゼリー	みかん バイン もも ナタデココ		
7	金	むぎごはん	おおむぎ こめ		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	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		
		オレンジ		オレンジ		
10	月	ごはん	こめ		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		
		ブ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 ブロッコリー		
		かぶのみそしる	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	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		
		はくさいとベーコンのスープ	ベーコン	じゃがいも		
12	水	ラ・フランスゼリー	ゼリー		733kcal 13% 20% 3.1g	5年生 林間学校
		けんちんうどん	ぶたにく あぶらあげ	あぶら さとういも さとう うどん		
		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 しらすほし	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		
13	木	アーモンドピーンズ(カレー)	いりだいす	アーモンド さとう	744kcal 15.1% 27.9% 2.5g	
		ごはん	こめ			
		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		
14	金	なまあげのみそに	ぶたにく なまあげ	あぶら じゃがいも さとう ごま つきこんにゃく	687kcal 13.7% 31.2% 2.5g	6年生 校外学習
		りんご		りんご		
		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		
		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		
17	月	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	695kcal 17.9% 34.8% 3.7g	
		こくとうピーンズ	だいす	さとう		
		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 ｽﾊﾟゲｯﾃｨ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かぶのこめシチュー	とりにく はなまめ とうにゅう	あぶら じゃがいも こめこ		
17	月	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 ビーマン		



れい わ ねん がつ

令和 7年 11月

がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう

学校給食予定献立表

野田市立尾崎小学校

日 曜	こん だて めい 献 立 名	おも さいりょう はたら 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	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのこうみやり	さば	あぶら さとう ごま	ねぎ		
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー 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		
	ガルピュール	いんげんまめ		にんじん ほうさい かぶ かわのは		
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	ベーコン 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 とりにゅう ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	じゃがいも ソイレプール こむぎこ マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ		
	あじつきこざかな	かえりにほし				
21 金	げんきもりもりなっとうどんぶり	とりにく だいたいす なっとう	こめ あぶら さとう ラーゆ	しょうが にんにく ねぎ だいこんのは	745kcal 15.1% 22.6% 2.5g	
	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 あまざけ	きゅうり コーン たまねぎ にんにく		
	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		
25 火	わかめごはん	わかめ	こめ かつがけんまい		750kcal 15.8% 19.9% 3g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たらのみぞれやき	たら	ごうじ カイワ 芽ネズ	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 つきごんにゃく	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		
	ちばにんじんゼリー		ゼリー			
26 水	みそラーメン	とりにく うすらたまご	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	777kcal 12.6% 37.8% 4g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	てづくりにくまん	ぶたにく とりにく	かたくりこ あぶら むしパンミックス	たまねぎ だけのこ しいたけ しょうが		
	ちゅうかあえ	のり	さとう ラーゆ あぶら ごま	にんじん ほうさい		
	ゼリー		まっちゃゼリー			
27 木	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	760kcal 12% 24.4% 2.5g	
	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 ほうさい ねぎ		
	はやか			はやか		
28 金	ごはん		こめ		714kcal 16.4% 27.2% 2.8g	6年生 考案献立②
	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 パンこ 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 ラーゆ	こまつな えのきだけ		
	色とりみそしる	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		

きゅう しょく かい すう かい
給 食 回 数 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	1人1日当量 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年生が考えてくれた献立が登場します。（5日、28日）
たくさんアイデア、すばらしかったです😊
栄養のバランス・彩り・旬の食材や、さらに今の尾崎小の特徴である「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