

# 11月 学校給食献立予定表（小学校）

令和7年度

塩谷町立学校給食センター

日付	献立名	主 な 材 料（※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。）						栄養価	
		【赤】血や筋肉・骨になる		【緑】体のちようしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		たんぱく質(kcal)	脂質(kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
		1群 肉・魚・卵・大豆	2群 小魚・乳製品・海そう	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・くだもの	5群 米・パン・いも・さとう	6群 油・バター・ごま		
4 火	主食 みそラーメン（◇〇ちゅうかめん）					中華麺		759	
	副菜 （◇●みそラーメンスープ）	豚肉		にら にんじん	きゃべつ もやし メンマ ねぎ コーン		ごま油	32.3	
	主菜 ◇●とりとなんこつのきゃべつあげ	鶏肉		にんじん	きゃべつ たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖	油	22.4	
	副菜 ▲ブロッコリーとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	ブロッコリー 小松菜	きゅうり		ドレッシング	3.2	
	その他 ●スイートポテト					さつまいも じゃがいも 米粉			
5 水	主食 ごはん					米		796	
	主菜 あじのピリからやき	あじ		しょうが			ごま油	30.2	
	副菜 いそべあえ		のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		21.3	
	副菜 ●▲こんさいのごまじる	油揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	さといも	ごま ごま油	2.3	
	その他 りんごのジュレ				りんご	砂糖			
6 木	主食 ◇☆こうちャパン					パン		836	
	主菜 ○トマトミートオムレツ	たまご 鶏肉		トマト	たまねぎ	でんぷん	油	34.8	
	副菜 ハムのマリネ	ハム			コーン きゅうり だいこん		ドレッシング	36.1	
	◇☆パンブキンシチュー	ベーコン	スキムミルク 牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム	ルウ	バター	3.0	
7 金	主食 ごはん					米		811	
	主菜 ポークケチャップ	豚肉			たまねぎ しめじ にんにく	砂糖	油	30.9	
	副菜 ●とうふとニラのスープ	豆腐 なた		にんじん にら	えのきたけ ねぎ			22.5	
	その他 ●アセロラミルク	豆乳			アセロラ果汁	砂糖		2.6	
10 月	主食 ごはん					米		772	
	主菜 モロのあげに	モロ				でんぷん 砂糖	油	31.1	
	副菜 ▲ニラのわふうあえ			にら にんじん いんげん	もやし		ドレッシング ごま	20.2	
	副菜 ●なめことあおさのみそしる	豆腐 みそ	あおさのり	にんじん	なめこ ねぎ			2.7	
11 火	主食 ◇☆こめこパン					パン		808	
	主菜 とりにくのてりやき	鶏肉			しょうが にんにく			40.4	
	副菜 ●かんぴょうサラダ	ハム			かんぴょう きゃべつ コーン		ノンエッグマヨネーズ	31.5	
	副菜 ●ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト クリンビーズ	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	3.0	
12 水	主食 ごはん					米		758	
	主菜 ヤシオマスのてりやき	ヤシオマス						39.9	
	副菜 ▲ごまあえ			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま	19.0	
	副菜 ○●かんぴょういりかきたまじる	豆腐 たまご		にら	かんぴょう ねぎ	でんぷん		1.9	
13 木	主食 ◇☆けんさんこむぎコッペパン いちごジャム					パン ジャム		770	
	主菜 ☆タンドライーチキン	鶏肉	ヨーグルト					37.6	
	副菜 ◇☆ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	きゃべつ きゅうり コーン		ドレッシング	25.2	
	副菜 ◇☆クラムチャウダー	ベーコン あさり いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも ルウ	生クリーム 油	3.1	
14 金	主食 ごはん					米		879	
	主菜 ◇●ポークカレー	豚肉 白いんげん豆		にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご	じゃがいも ルウ	油	27.4	
	副菜 ▲ひじきとまめのサラダ	いんげん豆 ひよこ豆	ひじき	ブロッコリー	きゃべつ きゅうり		ドレッシング	23.9	
	その他 ☆せいにゅうじたてヨーグルト		ヨーグルト					2.9	
17 月	主食 ごはん					米		848	
	主菜 ●ハンバーグきのこソースかけ	鶏肉 豚肉		トマト	たまねぎ マッシュルーム えのきたけ しめじ	砂糖	油	33.4	
	副菜 ○●かぼちゃサラダ	たまご		かぼちゃ にんじん	きゅうり	砂糖	マヨネーズ	31.9	
	副菜 ◇☆〇ふわふわスープ	ベーコン たまご	粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パン粉		2.7	
18 火	主食 ◇☆こくとうパン ●マーガリン					パン	マーガリン	772	
	主菜 （船生小）◇☆ココアあげパン					パン ココア 砂糖	油	31.7	
	副菜 ◇○●スコッチエッグ	たまご 豚肉 鶏肉			たまねぎ	パン粉		30.3	
	副菜 ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ		ブロッコリー 小松菜	コーン		ドレッシング	3.2	
大宮小 リクエスト	副菜 ◇☆●さつまいものシチュー	鶏肉	スキムミルク 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	さつまいも ルウ	油		
	主食 わかめごはん		わかめ			米		912	
	主菜 ◇○☆●とりのからあげ（2こ）	鶏肉 たまご			しょうが	でんぷん 小麦粉	油	31.1	
	副菜 ツナのりすあえ	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		29.4	
19 水	副菜 ◇ABCスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	セロリ たまねぎ	じゃがいも マカロニ		2.5	
	その他 ◇☆●おこめのムース	たまご	牛乳			米粉 砂糖			
	主食 ◇☆バターロールパン					パン		821	
	主食 ◇◎やきそば	豚肉 いか	あおのり	にんじん	きゃべつ もやし	やきそば麺	油	30	
20 木	主菜 ◇やきぐりコロッケ					じゃがいも さつまいも パン粉 小豆粉	くり 油	25.5	
	副菜 ◇●▲こんにやく入りかいそうサラダ		わかめ		だいこん コーン きゅうり（こんにやく）		ドレッシング	3.5	
	その他 ミルメークコーヒー								
和食の日 献立	主食 ごはん ふりかけ					米		776	
	主菜 ●さばのみそに	さば みそ				米粉 砂糖		30.1	
	副菜 おひたし	かつおぶし		にんじん	はくさい もやし			23.3	
	副菜 ●すましじる	はんぺん とうふ	わかめ	にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ			2.8	
25 火	主食 セルフホットドッグ（◇☆コッペパン）					パン		774	
	主菜 （ウインナー ケチャップ&マスタード）	ウインナー						32.3	
	副菜 コールスローサラダ			にんじん	きゃべつ きゅうり コーン		ドレッシング	34.8	
	副菜 ポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ だいこん	じゃがいも		2.9	
26 水	主食 ごはん					米		864	
	主菜 とりのレモンソースかけ	鶏肉			レモン	砂糖 でんぷん	油	34.4	
	副菜 ○●ポテトサラダ	たまご ハム		にんじん	たまねぎ きゅうり	じゃがいも 砂糖	マヨネーズ	27.1	
	副菜 ●えのきととうふのみそしる	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		えのきたけ ねぎ			2.8	
27 木	主食 ◇☆パンブキンパン				りんご	パン		823	
	主菜 ◇☆●チキンチーズやき	鶏肉	チーズ	赤ピーマン パセリ		パン粉 砂糖		34.8	
	副菜 ◇☆●はなやさいサラダ			ブロッコリー	カリフラワー きゅうり コーン		ドレッシング	36.7	
	副菜 ◇●ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ だいこん にんにく	じゃがいも マカロニ	油	3.4	
28 金	主食 ごはん					米		837	
	主菜 ○あつやきたまご	たまご				砂糖 でんぷん		32.0	
	副菜 ★こまつなのさくらエビあえ		桜エビ	小松菜 にんじん	もやし	砂糖		22.6	
	副菜 ●すきやきぶんに	牛肉 とうふ		にんじん	（しらたき）たまねぎ はくさい えのきたけ	砂糖	油	2.4	
	その他 ●かぼちゃプリン	豆乳		かぼちゃ		砂糖			

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・ねぎ・にら・だいこん・さつまいも・にんじん・はくさい

【食物アレルギー表示】◇小麦（微量成分を除く） ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナッツ類（くるみ・アーモンド等） ▲ごま ◎いか ●大豆・大豆製品（みそを除く） ■もち  
【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.8g 脂質：21.6g 食塩相当量：2.0g未満  
今月の平均 エネルギー：660kcal たんぱく質：27.2g 脂質：22.7g 食塩相当量：2.4g

※ 実際の摂取量には個人差があります。