

令和7年11月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 / 曜	献立名 ※天候や価格などのために材料や 献立が変わることがあります	材料（はたらきで仲間わけ） 緑 赤 黄 赤黄緑、3つそろると バランスがいいよ 				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	
		赤の食べ物 主に体を強くするものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのものになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの	調味料など	今日のおはなし				
4 火	ごはん		こめ			574	21.8	17.9	286	★かぜやノロウイルスがはやる季節です。こうした病気は、特に汚れた手についたウイルスが、口や鼻などを通して体に入ることです。手洗いは、こうしたウイルスを洗い流し、口から体に入らないために行います。食事の前は特に忘れずに手洗いをしましょう。
	ホキのてんぷら	ホキのてんぷら(小麦、大豆)	あぶら							
	ごもくまめ	だいず	さとう あぶら	ごぼう にんじん ほししいたけ こんにゃく	しょうゆ みりん だしじ					
	なすのみそしる	あぶらあげ みそ		なす たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	かつおぶし にぼし					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
5 水	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			549	19.4	21.5	306	★今日は図書館とのコラボ給食です。「じゃがいもポテトくん」に出てくる”ポテトサラダ”を給食で再現しました。八百屋さんで売られているじゃがいも家族が離れ離れになり、お弁当のおかずとなって再会します。さて、どんなおかずになったのでしょうか？
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも たまごなしマヨネーズ	きゅうり とうもろこし にんじん						
	やさいたつぷりスープ	ベーコン	あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ セロリー パセリ	がらスープ しお こしょう					
	チーズ(川中のみ)	チーズ(乳)								
	牛乳	ぎゅうにゅう								
6 木	ごはん		こめ			549	20.6	12.9	302	★歯を強くするカルシウムが多い食べ物、牛乳やヨーグルトなどの乳製品、小魚、小松菜などの青菜、大豆や納豆などの大豆製品です。不足しがちな栄養素なので、意識してとるようにしましょう。
	やさいのごまずあえ	わかめ	ごま さとう	こまつな キャベツ にんじん もやし	す しょうゆ しお					
	うまに	とりにく あつあげ	じゃがいも さとう あぶら	ごぼう にんじん たけのこ れんこん こんにゃく いんげん	しょうゆ みりん					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
7 金	フレンチトースト	ぎゅうにゅう	しよくパン(小麦、乳) バター(乳) プリンのもと			570	20.4	22.8	363	★給食では、成長期に欠かせないカルシウムをとるために、毎日必ず牛乳を飲みます。牛乳が冷たく感じる季節になったら、一口ずつ口にふくんで、ゆっくり飲みましょう。一口の積み重ねが、丈夫な体をつくります。
	アーモンドサラダ		アーモンド ドレッシング(大豆 りんご)	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー						
	ABCスープ	とりにく だいず	マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	がらスープ しお しょうゆ ローレル ワイン こしょう					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
10 月	ごはん		こめ			577	25.9	20.7	302	★私たちの体は、食べ物から栄養をもらって大きくなり、病気になる前にすんだります。食事を好き嫌いで選んでいると、体に大切な栄養がうまくとれず、元気な体を作ることができません。好きな食べ物ばかりにかたよらないように、何でも食べて、元気な毎日をすごしましょう。
	とりのごまみそやき	とりにく みそ	ごまあぶら ごま	しょうが	みりん さけ					
	さがサラダ	だいず	ドレッシング(小麦、大豆、りんご、鶏肉、豚肉)	キャベツ きゅうり れんこん						
	はくさいスープ	とりにく	あぶら	はくさい にんじん こまつな きくらげ しょうが	がらスープ しお しょうゆ さけ こしょう					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
11 火	ごはん		こめ			546	24.6	13.9	274	★今日は、図書館とのコラボ給食2回目です。「大根はエライ」に出てくる大根料理を2品、給食で再現しました。大根の知らなかった「エライ」ところを知ることができる本ですよ。この本を読んで、大根の「エライ」ところを知りましょう！
	しろみざかなのガーリックオイルやき	ホキ	オリーブ油	にんにく	しお さけ					
	きりぼしだいこんのにも		さとう あぶら	きりぼしだいこん にんじん いんげん ほししいたけ	しょうゆ みりん だしじ					
	ぶたじる	ぶたにく みそ	さといも あぶら	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく	しょうゆ					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
12 水	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			661	26.2	25.0	391	★食事のとき、ひとつの料理だけを続けて食べる「ばかり食べ」は、栄養が、かたよりやすくなります。いろいろな料理を交互に口に入れて、味の変化を楽しみながら食べましょう。
	ほうれんそうのツナサラダ	ツナ	たまごなしマヨネーズ ごま	ほうれんそう キャベツ にんじん						
	クリームシチュー	とりにく スキムミルク(乳) ぎゅうにゅう	じゃがいも バター(乳) こむぎこ	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	がらスープ しお こしょう ワイン					
	みかん			みかん						
	牛乳	ぎゅうにゅう								
13 木	ごはん		こめ			620	26.6	18.3	296	★食器の片付け方は、作ってくれた人への感謝を伝える方法のひとつです。食器に食べ物を残さない、食器の種類や向きをそろえて片付けやすくする。そうやって、作ってくれた人に「ありがとう」の気持ち伝わる片付け方を心がけましょう。
	とりのつくねやき	とりにく ひじき	パンこ でんぶん さとう	たまねぎ えのき しょうが	しお しょうゆ みりん					
	きゅうりとあぶらあげのごまあえ	あぶらあげ	ごま	きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ みりん					
	さといものみそしる	あつあげ みそ	さといも	たまねぎ にんじん ねぎ	にぼし かつおぶし					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
14 金	ごはん		こめ			628	18.8	24.2	285	★ご飯やパンなどの主食をいつも減らしたり、残したりしていると、脳を働かせたり、体を動かしたりするためのエネルギーが足りなくなってしまう。主食をしっかり食べるようにしましょう。
	はるまき	はるまき(小麦、豚肉、大豆)	あぶら							
	パンパンジー	とりにく	ごま さとう	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ す レモンじ					
	はるさめスープ	ぶたにく	はるさめ あぶら	たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ	がらスープ しお しょうゆ さけ こしょう					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
17 月	ごはん		こめ			563	23.6	17.1	424	★みなさんは、正しく茶わんを持っていますか？茶わんの上のふちの部分を「へり」、下につき出ている部分を「糸唇」といいます。茶わんを持つときは、親指をへりにかけて、親指の4本の指で糸唇を支えます。こうやって持つことで、見た目に美しく安定して持つことができます。
	いわしのうめに	いわしうめに(小麦、大豆)								
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう ほくさい にんじん	しょうゆ みりん					
	けんちんじる	あぶらあげ どうふ	さといも ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ					
	牛乳	ぎゅうにゅう								

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。

令和7年11月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 ／ 曜	献立名 こんだてめい ※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります	材料（はたらきで仲間わけ） さいしやう なかま			調味料など ちようりやう とうりやう	今日のおはなし			
		赤の食べ物 あか の たべもの 主に体をつくるものになる。	黄の食べ物 き の たべもの 主にエネルギーのもとになる。	緑の食べ物 みどり の たべもの 主に体の調子を整えるものになる。		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
18 火	むぎごはん ポークカレー あげれんこんとブロッコリーのサラダ 牛乳	肉・大豆・牛乳・ 海そうなど	米・小麦粉・いも・さとう・油など	野菜・きのこ・くだもの	カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆) ケチャップ りんごピューレ(りんご) ソース、ワイン す、しょうゆ、しお	599	20.4	18.9	269
19 水	ミルクパン とりのマーマレードやき キャベツとりんごのサラダ ミネストローネ 牛乳		ミルクパン(小麦、乳) マーマレードジャム ドレッシング ウインナー、だいず さつまいも、あぶら ぎゅうにゅう		しょうゆ、ワイン、しお からスープ、ワイン、しお しょう、ローレル、ケチャップ	612	26.6	24.0	319
20 木	ごはん キャベツのミンチカツ きゅうりのごまあえ あつあげのみそしる 牛乳		こめ あぶら ごま あつあげ、みそ ぎゅうにゅう		しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん にぼし、かつおぶし	589	20.8	19.3	372
21 金	ごはん さばのてりやき いそかあえ さがんもんみそしる 牛乳		こめ さば のり ぶたにく、とうふ、みそ ぎゅうにゅう		しょうが しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ、みりん かつおぶし、にぼし、さけ	599	24.3	21.5	340
25 火	ごはん ひじきのいろどりに とりとじゃがいものにも 牛乳		こめ さとう、ごまあぶら じゃがいも、さとう、あぶら ぎゅうにゅう		ピーマン、パプリカ、ほししいたけ しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、さけ	553	23.4	13.6	304
26 水	ミルクパン チリコンカン たまごサラダ 牛乳		ミルクパン(小麦、乳) ぶたにく、だいず いりたまご(卵) ぎゅうにゅう		しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ、みりん、さけ	625	26.6	23.6	351
27 木	ごはん カレーうどん はくさいのアーモンドあえ 牛乳		こめ うどん、あぶら アーモンド ぎゅうにゅう		しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ、みりん、さけ	566	21.4	16.5	298
28 金	ごはん さけのさいきょうやき ほうれんそうのおひたし とうふとわかめのすましじる 牛乳		こめ さけ、みそ、さとう あぶらあげ とうふ、わかめ、かまぼこ ぎゅうにゅう		みりん、さけ しょうゆ、みりん、だし だしごんぶ、かつおぶし しょうゆ、しお、さけ	563	26.8	18.5	349
小学3年生平均						586	23.2	19.5	324
小学3年生基準						590	24.8	16.4	350
単位						kcal	g	g	mg

★保護者の方へ★

◎加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ（）内に表示しています。記載のない加工品は、アレルギーは含まれておりません。

◎使用頻度の高い食品のアレルギーはこちらに記載します。

・しょうゆ(小麦、大豆) ・みそ(大豆) ・とうふ(大豆) ・あつあげ(大豆) ・あぶらあげ(大豆) ・こうやどうふ(大豆) ・ごまあぶら(ごま) ・からスープ(鶏肉) ・ソース(りんご、大豆) ・ハム(豚肉) ・ベーコン(豚肉) ・ウインナー(豚肉) ・す(小麦) ・スパゲティ(小麦) ・マカロニ(小麦)

◎給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL45-0374)

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。