

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 てんこう かかく ※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)				エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム kcal g g mg			
		赤の食べ物 あかいろのものを 主に体をつくるものになる	黄の食べ物 きいろのものを 主にエネルギーのもとになる	緑の食べ物 きょくいろのものを 主に体の調子を整えるものになる	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
	ホキのてんぷら	ホキのてんぷら(小麦、大豆)	あぶら			★かぜやノロウイルスがはやる季節です。こうした病気を、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。			
	ごもくめ	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 だしじり				
	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 にほし				
	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
	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		★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？			
	やさしいたっぷりスープ	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
	やさしいごまずあえ	わかめ	ごま さとう	ごまつな キャベツ にんじん もやし	す しょうゆ しお	★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。			
	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							
	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
7 金	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		★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。			
	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
	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	★私たちの体は、食べ物から栄養をもらって大きくなったり、病気にからずにすんだりします。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、元気な毎日を送りましょう。			
	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 ごまつな 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
	しろみぎかなのガーリックオイルやき	ホキ	オリーブゆ	にんにく	しお さけ	★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！			
	きりぼしだいこんのにももの		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 だしじり				
	ぶたじる	ぶたにく みそ	さとも 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
	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		★食事のとき、ひとつの料理だけを続けて食べる「ばっかり食」は、栄養が、かたよりがすくなります。いろいろな料理を交互に口にに入れて、味の変化を楽しみながら食べましょう。			
	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		中小：給食なし					
13 木	ごはん		こめ			620	26.6	18.3	296
	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	★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ず、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」の気持ちが届く片付け方を心がけましょう。			
	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				
	さとものみそしる	あつあげ みそ	さとも	たまねぎ にんじん ねぎ	にほし 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
	はるまき	はるまき(小麦、豚肉、大豆)	あぶら			★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。			
	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 レモンじり				
	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 デンゲンサイ	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
	いわしのうめに	いわしうめに(小麦、大豆)				★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に「へり」、下につき出ている部分を「糸底」といいます。茶わんを持つときは、親指をへりにかけて、残りの4本の指で糸底を支えます。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。			
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれんそう はくさい にんじん	しょうゆ みりん				
	けんちんじる	あぶらあげ とうふ	さとも 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 こんだてのい ※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） 				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 あか たの もの 主に体をつくるものになる にく さいふ ぎゅうにゅう かい 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 きいろ たの もの 主にエネルギーのものになる こめ こむぎ こ 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 みどり たの もの 主に体の調子を整えるものになる やさい 野菜・きのこ・くだもの	調味料など 				
18 火	むぎごはん		こめ むぎ			599	20.4	18.9	269
	ポークカレー	ぶたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト	カレールウ（小麦、豚肉、牛肉、大豆） ケチャップ りんごビュレ（りんご） ソース ワイン	★よくかんで食べることは、体や脳にいろいろな良い効果を与えることが知られています。よくかむことで、満腹感が得られ、食べすぎを防ぎ、肥満を防止します。よくかんで食べることは、将来の健康に欠かせないことです。よくかんで味わいながら、食べましょう。			
	あげれんこんとブロッコリーのサラダ		あぶら さとう	れんこん ブロッコリー キャベツ にんじん	す しょうゆ しお				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
19 水	ミルクパン		ミルクパン（小麦、乳）			612	26.6	24.0	319
	とりのマーメレードやき	とりにく	マーメレードジャム	にんにく しょうが	しょうゆ ワイン しお	★パンを食べるときは、一口に入る大きさを、ちぎって食べましょう。そして、落ち着いて食べることがとても大切です。こうすると、見た目がよい上に、のどにすまらせず安全に食べることができます。			
	キャベツとりんごのサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり りんご にんじん					
	ミネストローネ	ウインナー だいず	さつまいも あぶら	たまねぎ れんこん にんじん しいたけ パセリ トマト にんにく	がらすूप ワイン しお こしょう ローレル ケチャップ				
20 木	ごはん		こめ			589	20.8	19.3	372
	キャベツのミンチカツ	キャベツのミンチカツ（小麦、豚肉、鶏肉、大豆）	あぶら			★ごはんとおかずを交互に食べる食べ方を、「交互食べ」といいます。交互食べは、日本独特の食べ方で、味を感じる力が発達したり、脳がよく働いたりする賢い食べ方です。交互に食べることを習慣にしましょう。			
	きゅうりのごまあえ	あぶらあげ	ごま	きゅうり きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ みりん				
	あつあげのみそしる	あつあげ みそ		たまねぎ にんじん ねぎ しめじ	にぼし かつおぶし				
21 金	ごはん		こめ			599	24.3	21.5	340
	さばのてりやき	さば		しょうが	しょうゆ みりん さけ	★今日のみそ汁は佐賀県産の食材を多く使っているので「さがもんみそ汁」です。とうふ、みそ、さといも、はくさい、ねぎなどが佐賀県産です。佐賀県にはおいしい食材がたくさんあります。みなさんならどんな食材を使って「さがもんみそ汁」を作りますか？			
	いそかあえ	のり		こまつな きりぼしだいこん もやし にんじん	しょうゆ みりん				
	さがもんみそしる	ぶたにく とうふ みそ	さといも あぶら	はくさい しいたけ にんじん ねぎ	かつおぶし にぼし さけ				
25 火	ごはん		こめ			553	23.4	13.6	304
	ひじきのいろどりに	とりにく ひじき あぶらあげ	さとう ごまあぶら	ピーマン パプリカ ほししいたけ	しょうゆ みりん	★11月24日は「和食の日」でした。和食は、日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食の文化です。今日は特に、和食の基本である「だし」で煮た「煮物」です。味わいながら食べてみましょう。			
	とりとじゃがいものにも	とりにく こうやどうふ	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ こんにゃく ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん	しょうゆ みりん さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
26 水	ミルクパン		ミルクパン（小麦、乳）			625	26.6	23.6	351
	チリコンカン	ぶたにく だいず	じゃがいも ミックスビーンズ さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく トマト パセリ	しお ワイン ケチャップ ソース	★私たちは食べ物を食べて体をつくり、元気に活動するためのエネルギーを得ています。食べ物は体の中で栄養のはたらきの違いで、大きく3つの仲間に分けられます。3つの仲間からかたよりにく、いろいろな食べ物を食べることで栄養バランスが整います。			
	たまごサラダ	いりたまご（卵）	オリーブゆ さとう	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	りんごす しお こしょう				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
27 木	ごはん		こめ			566	21.4	16.5	298
	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	うどん あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ	カレールー（小麦）だしこんぶ かつおぶし しょうゆ さけ しお	★寒い季節には、体を内側から温めると、かぜをひかずに元気にすごせます。体を温める、熱のものになるのは、ごはんやパン、めん、いも、あぶらなどの「黄の仲間」の食べ物です。食事のたびに、ごはんなどの「黄の仲間」をしっかり食べて、体を温めましょう。			
	はくさいのアーモンドあえ		アーモンド	はくさい ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
28 金	ごはん		こめ			563	26.8	18.5	349
	さけのさいきょうやき	さけ みそ	さとう		みりん さけ	★食事のあいさつは「ありがとう」の気持ちを表す大切な言葉です。「いただきます」は食事ができることへ、「ごちそうさま」は食事に関わった人々への「ありがとう」の気持ちを表します。食事のたびに、しっかり声に出してあいさつしましょう。			
	ほうれんそうのおひたし	あぶらあげ		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ みりん だしじる				
	とうふとわかめのすましじる	とうふ わかめ かまぼこ		たまねぎ にんじん えのき	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ しお さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
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） ・がらすूप（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。