

令和7年度 11月 学 校 給 食 予 定 献 立 表 若楠小学校									
◎ 給食目標 なんでも食べよう				 *しょうゆ濃口・薄口及び中華スープの素は、小麦を含みます。 *マヨネーズは卵が入っていません。 *カレールウはアレルギー対応のルウです。(卵、乳不使用) *ハム、ウインナー、かまぼこ、ちくわ等練り製品に乳、卵は使用していません。 *学校行事等により献立変更の時は、別途お知らせします。					
誕生おめでとう献立…5日(水) いい歯の日給食…7日(金) ハッピーにんじんの日…21日(金) 図書コラボ給食 18日(火)～26日(水) ※佐賀の食材…ピーマン、さといも、にら、ほうれん草、白菜、大根									
日 曜	献 立 名	献立の メッセージ	食 品 名 ※食材の入荷状況で献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。			調味料	アレルギー物質 表示7品目 (卵・乳・小麦・そば・ 落花生・えび・かに)	エネルギー (kcal) たん白質 (g)	
			主に体をつくるものになる (あか)	主にエネルギーのもとになる (きいろ)	主に体の調子を整えるものになる (みどり)				
3月	 文化の日(祝日) 								
4火	ごはん 赤魚のから揚げ ひじきの煮物 すまし汁	牛乳 11月は食育 月間です！	牛乳 赤魚 ひじき、油揚げ 豆腐	ごはん 薄力粉、片栗粉、揚げ油 三温糖、サラダ油	人参、枝豆 玉ねぎ、人参、小松菜、えのき	こしょう、酒 濃口しょうゆ、みりん、酒 かつお節(だし)、だし昆布、淡口、酒、塩	牛乳 薄力粉(小麦)	583 23.0	
5水	黒糖パン、ドーナツ クリームシチュー ほうれん草のサラダ	牛乳 11月生まれのお友達をお祝い しよう♪	牛乳 鶏肉、牛乳、白いんげんビュレ ハム	黒糖パン、ボンデドーナツ じゃがいも、薄力粉、バター サラダ油	玉ねぎ、人参、しめじ、コーン、枝豆 ほうれん草、人参、きゅうり	がらすープ、ブイヨン、塩、こしょう フレンチドレッシング、濃口、みりん	牛乳、バター(乳) 黒糖パン(小麦、乳) 薄力粉(小麦) ドーナツ(小麦、乳、卵)	698 24.8	
6木	秋の実りご飯 蒸ししゅうまい 春雨汁	牛乳 秋の実りに 感謝しよう	牛乳 鶏肉、油揚げ しゅうまい1こ 鶏ひき肉	ごはん、栗 サラダ油、三温糖 春雨、サラダ油	人参、ごぼう、しめじ、干椎茸 枝豆、つきこんにやく 玉ねぎ、ほうれん草、人参、干椎茸	薄口しょうゆ 濃口しょうゆ、酒、みりん かつお節(だし)、だし昆布、淡口、酒、塩	牛乳 しゅうまいの皮(小麦)	568 21.5	
7金	ごはん 豚肉のマーマレード煮 ごぼうサラダ みそ汁	牛乳 <いい歯の日> よくかんで 食べよう	牛乳 豚肉 まぐろツナ 油揚げ、米みそ	ごはん マーマレード、片栗粉 ごま、マヨネーズ、三温糖 さつまいも	おろしにんにく ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン 玉ねぎ、人参、しめじ、小ねぎ	トマケチャップ、ウスターソース 酒、濃口しょうゆ 濃口しょうゆ、みりん 煮干し(出し)、酒	牛乳	653 25.7	
10月	食パン、チョコクリーム 白菜のクリーム煮 ひじきとれんこんのサラダ	牛乳 旬の食品を 知ろう (れんこん)	牛乳 鶏肉、ベーコン、牛乳、白いんげんビュレ ハム、干ひじき	食パン、チョコクリーム(乳不使用) 薄力粉、バター、マカロニ(シェル)、サラダ油 和風ドレッシング	白菜、玉ねぎ、人参、しめじ、枝豆 ほうれん草、人参、れんこん	がらすープ、ブイヨン、塩 こしょう、白ワイン 濃口しょうゆ、みりん 和風ドレッシング	牛乳 食パン(小麦、乳) バター(乳) マカロニ(小麦)	649 22.2	
11火	ごはん、ヨーグルト 肉うどん おからのサラダ	牛乳 よい姿勢で 食べよう	牛乳、ソファール元気ヨーグルト 牛肉、油揚げ、かまぼこ ハム、おから	ごはん うどん類、サラダ油 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、干椎茸、ほうれん草、葉ねぎ 人参、きゅうり、枝豆	煮干し(出し)、濃口しょうゆ 淡口しょうゆ、酒、塩 薄口しょうゆ、みりん、酢	牛乳 うどん(小麦) ヨーグルト(乳)	673 26.3	
12水	ミルクパン 魚の香草パン、粉焼き チーズサラダ もち麦とトマトのスープ	牛乳 後片付けを きれいにしよう	牛乳 赤魚 チーズ ウインナー、大豆	ミルクパン パン粉、オリーブ油 マヨネーズ サラダ油、もち麦、三温糖	おろしにんにく キャベツ、きゅうり、人参、コーン 白菜、玉ねぎ、人参、カットトマト、にんにく	塩、こしょう、白ワイン オールスパイス、パセリ粉 赤ワイン、ウスターソース、こしょう トマトビュレ、ブイヨン、塩	牛乳 ミルクパン(小麦、乳) パン粉(小麦) チーズ(乳)	581 25.5	
13木	ごはん チキンチキンごぼう カレーポテト みそ汁	牛乳 チキンチキン ごぼうについ て知ろう	牛乳 鶏もも肉 厚揚げ、みそ	ごはん 揚げ油、片栗粉、三温糖 じゃがいも	ごぼう、枝豆 玉ねぎ、人参、ほうれん草、えのき	塩、こしょう 濃口しょうゆ、みりん カレー粉、バシ粉、塩、こしょう 煮干し(出し)、みりん	牛乳	655 22.7	
14金	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草のいそか和え みかん	牛乳 正しい手 洗いをしよう	牛乳 牛肉、厚揚げ 焼きのり	ごはん サラダ油、三温糖	白菜、玉ねぎ、人参、えのき、ねぎ、しらたき 法れん草、もやし、人参 みかん	酒、濃口・薄口しょうゆ、みりん 濃口しょうゆ	牛乳	603 20.9	
16日	 フリー参観デー (おにぎりをもってきましょう) 								
17月	 ふりかえ休日 								
18火	ごはん かぼちゃとさつまいものコロッケ りっちゃんのサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 図書コラボ給食 「サラダでげん き」	牛乳 ハム、かつお節、塩昆布 豆腐	ごはん コロッケ(卵不使用)、揚げ油 サラダ油、上白糖	人参、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 玉ねぎ、人参、小松菜、えのき	酢、薄口しょうゆ、こしょう かつお節(だし)、だし昆布、淡口、酒、塩	牛乳 コロッケ(小麦)	615 18.9	
19水	フレンチトースト ハムサラダ チキンと白菜のスープ	牛乳 図書コラボ給食 「ルルとララの フレンチトースト」	牛乳、牛乳(トースト用) ハム 鶏肉	食パン、バター、上白糖、プリンの素 マカロニ(ツイスト)、サラダ油	人参、キャベツ、人参、きゅうり、コーン 白菜、玉ねぎ、人参、しめじ	プリンの素 ごまドレッシング がらすープ、白ワイン、塩 しょうゆ、ブイヨン	牛乳 食パン(小麦、乳) バター(乳) マカロニ(小麦)	567 19.6	
20木	ごはん おでん風煮 野菜のごま和え のり佃煮	牛乳 図書コラボ給食 「絵本:おいしいそ うなしろくま」	牛乳 鶏肉、厚揚げ、竹輪、結び昆布、がんも のり佃煮	ごはん じゃがいも、三温糖 ごま	大根、板こんにやく 白菜、きゅうり、人参	かつお節(だし)、だし昆布 濃口・薄口しょうゆ、酒、みりん 濃口しょうゆ、みりん	牛乳 のり佃煮(小麦)	585 22.4	
21金	麦ごはん さばの塩焼き 切干大根の酢の物 豚汁 (ハッピーにんじんの日)	牛乳 図書コラボ給食 「焼きさかなの のろい」	牛乳 さば ハム 豚肉、米みそ	麦ごはん 上白糖 さつまいも	酒 切干大根、人参、きゅうり 玉ねぎ、人参、ごぼう、板こんにやく、小ねぎ	酒 酢、塩、薄口しょうゆ、レモン汁 煮干し(出し)、酒	牛乳	670 28.7	
24月	 勤労感謝の日(祝日)								
25火	ごはん 根菜のみそ煮 ごまツナ和え 手巻きのり	牛乳 てっちゃん給食 (鉄分をとろう)	牛乳 豚肉、米みそ、厚揚げ まぐろツナ 手巻き焼きのり	ごはん 里芋、三温糖、サラダ油 ごま、マヨネーズ	大根、人参、いんげん、板こんにやく れんこん、ごぼう 小松菜、人参	濃口しょうゆ、みりん、酒 濃口しょうゆ、みりん	牛乳	622 21.2	
26水	黒糖パン、いちごクレープ きのこのスパゲッティ れんこんのサラダ	牛乳 図書コラボ給食 「ぎょうれつ のできるスパゲッ ティやさん」	牛乳 ベーコン、牛乳 白いんげんビュレ ささみ	黒糖パン、いちごクレープ(小麦、卵、乳不使用) スパゲッティ、オリーブ油 シチュールウ(小麦、卵、乳不使用) マヨネーズ	玉ねぎ、人参、生しいたけ、しめじ エリンギ、マッシュルーム れんこん、きゅうり、人参	ブイヨン、塩、白ワイン、パセリ粉 淡口しょうゆ、こしょう	牛乳 黒糖パン(小麦、乳) スパゲッティ(小麦)	647 20.7	
27木	ごはん 鮭ザンギ 和風サラダ みそ汁	牛乳 ザンギについ て知ろう	牛乳 鮭 ハム 豆腐、わかめ、米みそ	ごはん 薄力粉、片栗粉、ごま、揚げ油	おろしにんにく、おろし生姜 キャベツ、きゅうり、人参、コーン 玉ねぎ、人参、しめじ	酒、みりん、濃口しょうゆ 和風ドレッシング 煮干し(出し)、酒	牛乳 薄力粉(小麦)	612 24.6	
28金	ごはん ビーフカレー キャベツとりんごのサラダ	牛乳 旬のりんごを 味わおう	牛乳 牛肉	ごはん じゃがいも、カレールウ、サラダ油	玉ねぎ、人参、おろしにんにく りんごビュレ、枝豆 キャベツ、きゅうり、人参、コーン、りんご	トマケチャップ、ウスターソース 赤ワイン、ブイヨン、こしょう コールスロッドレッシング	牛乳 カレールウ(小麦)	669 20.2	

※第3金曜日・土・日は佐賀県食育の日