

11月分 小学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室

三郷市給食センター 東館

令和7年



日・曜	献立名	つめ 冷たいコンテナ	主 ^{おも} にエネルギーのもとになるもの (きいろ)	主 ^{おも} に体をつくるもとになるもの (あか)	主 ^{おも} に体の調子を調えるもとになるもの (みどり)	栄養量 エネルギー (たんぱく質)	給食 センター から お知らせ
4 火	ごはん、ぎゅうにゅう あつやきたまご、こもくそぼろいため のつべいじる		ごはん、さといも、でんぶん さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とりにく、たまご、ぶたにく	だいこん、にんじん、ながねぎ たまねぎ、たけのこ、しめじ こまつな、しょうが	610 [28.6]	のつべい汁 はとろみの ある汁物で す
5 水	ごはん、ぎゅうにゅう、チキンカツレツ かぼちゃときのこのガーリックソテー はくさいとベーコンのスープ かたぬきチーズ		ごはん、じゃがいも、あぶら パンこ	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく チーズ	はくさい、にんじん、こまつな、しめじ かぼちゃ、たまねぎ、エリンギ とうもろこし、にんにく、マッシュルーム	653 [27.2]	チーズは生 乳から作ら れています
6 木	ごはん、ぎゅうにゅう しゅうまい(2こ) あつあげのごまみそいため フォースープ		ごはん、フォー、あぶら さとう、ごま、ごまあぶら でんぶん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、あつあげ、みそ	にんじん、もやし、こまつな キャベツ、たまねぎ、えだまめ しょうが	588 [21.6]	フォーは米 粉から作ら れています
7 金	コッパパン、ぎゅうにゅう かつおカツ ミートビーンズ、コンソメスープ		パン、じゃがいも、でんぶん さとう、パンこ、こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく かつお、ぶたにく だいたミート、だいたず	たまねぎ、にんじん、キャベツ とうもろこし、にんにく、トマト しょうが	604 [28.8]	カツオには、疲 労回復や貧血 予防の効果 があります
10 月	わかめごはん、ぎゅうにゅう ハンバーグのケチャップソースがけ せんべいじる	コロコロきゅうり (たまねぎ)	ごはん、なんぶせんべい さといも、さとう、あぶら ドレッシング、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく わかめ	にんじん、だいこん、ながねぎ こまつな、たまねぎ、きゅうり、トマト にんにく、しょうが	611 [25.1]	鷹野小学校 のリクエスト 献立です
11 火	ごはん、ぎゅうにゅう てつなべぎょうざ もやしのオイスターソースいため ちゅうかだいこんスープ		ごはん、でんぶん、あぶら こむぎこ、さとう、パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、ぶたにく	だいこん、にんじん、とうもろこし ながねぎ、もやし、たまねぎ、しょうが こまつな、しいたけ、キャベツ	596 [22.5]	だいこんに はビタミンC が多く含ま れています
12 水	チキンカレー、ぎゅうにゅう やきささかま	ブロッコリーの サラダ (コールスロー)	むぎごはん、じゃがいも ルウ、あぶら、ドレッシング なまクリーム	ぎゅうにゅう、とりにく ヨーグルト、ひよこめ、チーズ だっしふんにゅう、とりレバー ささかまぼこ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、トマト、ブロッコリー キャベツ	631 [25.9]	笹かまぼこは すり身にした 白身魚から作 られています
13 木	しょうパン、いちごジャム ぎゅうにゅう マヨたまカツ、かぶのスープ	ひじきとだいずの サラダ (フレンチ)	パン、あぶら、ドレッシング いちごジャム、さとう、パンこ こむぎこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、だいたず ひじき、ぶたにく、たまご	かぶ、にんじん たまねぎ、こまつな、キャベツ	585 [22.2]	ひじきは海 藻類です
17 月	しょうゆラーメン、ぎゅうにゅう あんまん	にんじんと わかめのナムル (しおちゅうか)	ちゅうかめん、あぶら ドレッシング、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると わかめ、あずき	とうもろこし、メンマ、きくらげ キャベツ、ながねぎ、こまつな にんにく、しょうが、にんじん、もやし	591 [24.2]	あんこは小豆 をよく煮て砂 糖を加えて作 ります
18 火	ごはん、ぎゅうにゅう さわらのゆであんやき なめこのみそしる	はるさめサラダ (ねぎごま)	ごはん、はるさめ ドレッシング、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、みそ さわら、とりにく	ながねぎ、なめこ、こまつな にんじん、キャベツ、ゆず	599 [27.8]	新和小学校 のリクエスト 献立です
19 水	くろパン、ぎゅうにゅう チーズチキン、ツナとキャベツのソテー コーンポタージュ		パン、あぶら、パンこ、さとう でんぶん	ぎゅうにゅう、チーズ とりにく、ツナ	たまねぎ、とうもろこし、こまつな にんじん、キャベツ、あかピーマン さいやいんげん、パセリ	633 [26.3]	立花小学校 のリクエスト 献立です
20 木	ごはん、ぎゅうにゅう、あじつけのり ぶたにくのしょうがいため つみっこ	りんご(1/6こ)	ごはん、すいとん、さとう でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、ぶたにく あじつけのり	にんじん、だいこん、ながねぎ しめじ、たまねぎ、チンゲンサイ あかピーマン、しょうが、りんご	594 [24.6]	りんごには 腸の働きを 助ける効果 があります
21 金	ごはん、かてめしのぎ、ぎゅうにゅう あじのたつたあげ みさとのおみおつけ、おこめのムース		ごはん、あぶら、こんにやく さとう、でんぶん おこめのムース	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ あじ、ぶたにく、こんぶ	にんじん、だいこん、ながねぎ こまつな、ごぼう、しめじ、ゆず	642 [26.1]	和食の日 献立です
25 火	セルフフィッシュバーガー、ぎゅうにゅう (スライスこどもパン、バックタルタルソース しろみぎかなのポーションフライ) いんげんのソテー、マカロニスープ		パン、マカロニ、じゃがいも あぶら、タルタルソース パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりにく、あさり ぶたにく、スケソウダラ	たまねぎ、こまつな、にんにく にんじん、しめじ、キャベツ さいやいんげん、とうもろこし	604 [26.4]	パンにソース をかけた主菜 をはさみのが おすすめてす
26 水	ハヤシライス、ぎゅうにゅう スクランブルエッグ	イタリアンサラダ (イタリアン)	むぎごはん、じゃがいも さとう、ルウ、あぶら ドレッシング、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、だっしふんにゅう たまご	にんじん、たまねぎ、にんにく グリーンピース、しょうが、キャベツ あかピーマン、きゅうり	656 [21.6]	スクランブルは 「すばやくかき 混ぜる」という意味 です
27 木	ライスボールパン、ぎゅうにゅう コロケ、ポークチャップ ようふうスープ		ライスボールパン、さとう でんぶん、あぶら、じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しめじ カリフラワー、ほうれんそう キャベツ、ピーマン、にんにく、トマト	665 [23.8]	カリフラワー は花のつぼ みの部分を食 べます
28 金	ごはん、ぎゅうにゅう さばのしおやき、ごじる	のりあえ (だししょうゆ)	ごはん	ぎゅうにゅう、だいたず、とりにく みそ、さば、のり	にんじん、だいこん、こまつな ながねぎ、キャベツ、もやし	622 [26.9]	水で煮た大豆 をすりつぶした ものを「ご」と言 います

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。 ※小松菜は三郷市産を使用する予定です。

※食品名は主材料のみ記載しています。



今月のリクエスト献立
10日(月) 鷹野小学校
18日(火) 新和小学校
19日(水) 立花小学校

平 均
617
[25.3]

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、
農家さん、漁師さん、食べ物を運
ぶ人、栄養士や調理員さん、そし
て働いてくれる家の人など、多く
の人に支えられているからです。
感謝の気持ちを持って食事のあ
いさつをして、残さずに食べるよ
うにしましょう。



農家さん



漁師さん



食べ物を
運ぶ人



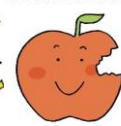
家の人



栄養士や
調理員さん

11月8日は いい歯の日

生涯にわたって口から
おいしく食べるためには、
丈夫な歯が必要です。歯
後の歯みがきをして、歯
の健康を保ちましょう。



よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病
の予防になります。また、子どもの頃からよ
くかんで食べる習慣を身
につけておくと、将来の
歯や口の健康にもつな
がります。かみごたえのあ
るものを食べて、よくか
む習慣をつけましょう。

地場産物を食べて 地産地消！



11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地
域に根差した多様な食材が用いられてい
ます。そして一汁三菜を基本とした栄養
バランスのよい食事で自然の美しさや季
節を表現し、年中行事とも深くかわっ
ています。この日は、和食
や日本人の伝
統的な食文化
について考え
てみましょう。

