

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西館

令和7年



日・曜	献立名	つめ 冷たいコンテナ	主にエネルギーのもとになるもの (きいろ)	主に体をつくるもとになるもの (あか)	主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	コッペパン、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、でんぷん さとう、パンこ、こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう、とりこ かつお、ぶたにく だいずミート、だいず	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
5 水	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、でんぷん さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とりこ、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]	のつべいじはとろみのある汁物です
6 木	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、とりこ 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
7 金	ごはん、ぎゅうにゅう しゅうまい(2こ) あつあげのこまみそいため フォースープ		ごはん、フォア、あぶら さとう、ごま、ごまあぶら でんぷん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とりこ 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]	フォアは米粉から作られています
10 月	しよくパン、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、でんぷん	ぎゅうにゅう、とりこ、だいず 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
11 火	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、なんがせんべい さといも、さとう、あぶら ドレッシング、でんぷん	ぎゅうにゅう、とりこ、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
12 水	ごはん、ぎゅうにゅう てつなげきょうざ 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、でんぷん、あぶら こむぎこ、さとう、パンこ	ぎゅうにゅう、とりこ 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が豊富に含まれています
13 木	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、とりこ 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
17 月	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 つみこ	りんご(1/6こ)	ごはん、すいとん、さとう でんぷん、あぶら	ぎゅうにゅう、とりこ 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
18 火	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]	あんこは小豆を煮て砂糖を加えて作ります
19 水	ごはん、ぎゅうにゅう さわらのゆあんやき 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、とりこ	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
20 木	くらパン、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 でんぷん	ぎゅうにゅう、チーズ とりこ、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
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 みそとおみおつけ、おこめのムース		ごはん、あぶら、こんにやく さとう、でんぷん 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	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、だいず、とりこ 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]	水で戻した大豆をすりつぶしたものを「ご」と言います
26 水	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 しるみさ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、とりこ、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さばものがおすすめです
27 木	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、でんぷん	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「すばやく混ぜる」という意味です
28 金	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 でんぷん、あぶら、じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう、とりこ、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

※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
11日(火) 鷹野小学校
19日(水) 新和小学校
20日(木) 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。



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。食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、お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こと、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、各地で地域に根ざ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。

