



がっ ぶん
11月分

きゅう しよく こん だて よ てい ひょう
給食献立予定表



れい わ ねん ど そう まし り つ な か む ら だ い い ち し ょ う が つ う
令和7年度 相馬市立中村第一小学校

日 付		こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う					エネルギー (kcal)	脂質(g)	含有 アレルギー物質		
			血や肉になる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる		たんぱく質(g)	塩分(g)				
1・2												
3 (月)			ぶん 文化の日									
4 (火)	カルシウム アップ献立	コッペパン キャラメルパテ さといものチーズやき ふわふわたまごスープ		牛乳 チーズ ウインナー	ベーコン 卵	たまねぎ パセリ はくさい	とうもろこし にんじん ほうれんそう	パン さといも パン粉	キャラメルパテ 油	636 24.8	21.5 2.7	
5 (水)			きゅうしよく 給食なし・お弁当なし									
6 (木)		きつねうどん だいがくいも りんご		あぶらあげ かまぼこ	とり肉 牛乳	たまねぎ はくさい ねぎ	にんじん ごぼう ほししいたけ りんご	めん 油 ごま	さつまいも さとう 水あめ	717 25.5	18.1 2.3	
7 (金)	カミング さんまる30	かむかむわかめごはん ぶたにくとごぼうのかりんあげ カレースープ		わかめ ぶた肉	牛乳 ウインナー	しょうが こんにゃく たまねぎ ほうれんそう	ごぼう にんじん キャベツ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも カレールウ	ミルク 油 ごま マカロニ	686 21.9	22.9 2.2	
	6-2 リクエスト 給食	ココアミルク										
8・9												
10 (月)		ぶたにくどん ちぐさあえ あおさとあさりのみそしる		ぶた肉 かまぼこ あさり みそ	牛乳 あおさ とうふ	にんじん ごぼう しょうが キャベツ だいこん	たまねぎ しらだき きりぼしだいこん ほうれんそう ねぎ	ごはん 油 ごま	おおむぎ さとう	615 27.0	17.7 2.6	あさり
11 (火)			そうしんたいいくたいかい 相新体育大会のため お弁当の日									
12 (水)		ごはん ホイコーロー はるさめスープ プリン		牛乳 あつあげ とり肉	ぶた肉 みそ なると	にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう	しょうが ピーマン キャベツ	ごはん さとう マロニー	油 かたくりこ プリン	601 23.9	16.2 2.1	
13 (木)			そうしんたいいくたいかい よ び 相新体育大会予備日のため お弁当の日									
14 (金)	にほんがた 日本型 しよくせいかつしょうこんだて 食生活献立	むぎごはん あじのいそべあげ れんこんのきんぴら はくさいのみそしる		牛乳 卵 ぶた肉 こおりとうふ	あじ あおのり さつまあげ みそ	れんこん にんじん こんにゃく ねぎ	ごぼう えだまめ はくさい だいこん	ごはん こむぎこ さとう ごま油	おおむぎ 油 ごま	623 26.6	21.2 2.3	
15 (土)			オータムフェスティバル									
16												
17 (月)			くりかえきゅうぎょうび 繰替休業日									
18 (火)		しよくパン なしジャム まめまめサラダ にくだんごスープ		牛乳 だいふくまめ ハム 卵	だいず きんときまめ とり肉	えだまめ レタス レモン しょうが キャベツ にら	とうもろこし きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ	パン オリーブオイル かたくりこ	なしジャム さとう マロニー	613 26.2	19.6 2.1	
19 (水)	ふくしま旬の 食材活用献立	そうまぎゅうのハヤシライス あおさのサラダ フルーツヨーグルトいちごソースあえ		牛肉 あおさ	牛乳 ヨーグルト	しょうが にんじん トマト きゅうり ブロッコリー りんご	にんにく たまねぎ だいこん レタス もも いちご	ごはん ハヤシルウ ごま	じゃがいも 油 ごま油	685 20.3	19.8 2.0	
20 (木)		ごもくうどん そうまのかきあげ けんさんひとくちももゼリー		ぶた肉 かまぼこ あおさ ちくわ	あぶらあげ 牛乳 ちりめんじゃこ 卵	なめこ にんじん たまねぎ	ほうれんそう ごぼう たまねぎ	めん 油	こむぎこ ももゼリー	693 28.3	20.1 2.4	
21 (金)	そうま うまうま献立	ごはん てづくりヒレカツ パックソース キャベツときゅうりのしおこんぶあえ ふくとらのてっちり		牛乳 卵 ふぐ	ぶた肉 こんぶ とうふ	キャベツ はくさい にんじん ほししいたけ	きゅうり だいこん ねぎ	ごはん パン粉	こむぎこ 油	594 29.8	16.8 2.6	
22												
23 (日)			きんろうかんしや ひ 勤労感謝の日									
24 (月)			ふりかえきゅうじつ 振替休日									
25 (火)		こくとうコッペパン とりにくのハーブやき はくさいとりんごのサラダ クリームスープ		牛乳 ベーコン	とり肉	はくさい にんじん にんにく	りんご たまねぎ ほうれんそう	こくとう オリーブオイル じゃがいも ベシャメルルウ	パン さとう バター	679 29.2	22.8 2.8	ほたて
26 (水)		ごはん ひらめのマヨネーズやき ごますあえ いかとだいこんのもの		牛乳 チーズ	ひらめ いか	パセリ もやし にんじん	だいこん きゅうり こんにゃく	ごはん ごま油 さといも	マヨネーズ ごま さとう	589 26.2	19.3 1.8	いか
27 (木)		マーボーめん こまつなのちゅうかあえ ヨーグルト		ぶた肉 とうふ 牛乳 ヨーグルト	だいず みそ ハム	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし	にんにく たまねぎ にら こまつな	めん かたくりこ ドレッシング	さとう 油	710 31.6	18.8 3.5	
28 (金)	てっぶん 鉄分アップ こんだて 献立	ちゅうかどん ひじきのマリネ とうふとえのきのスープ		ぶた肉 いか 牛乳 まぐろ なると	かまぼこ あさり ひじき とうふ	しょうが はくさい ちんげんさい きくらげ きゅうり えのきたけ ねぎ	にんじん たまねぎ だけのこ キャベツ とうもろこし こまつな	ごはん 油 ごま油 マロニー	おおむぎ かたくりこ ドレッシング	634 27.5	19.8 2.9	いか あさり
29・30												

《11月のめあて》
かんしゃしてたべよう

・都合により献立を変更することもありますのでご了承下さい。
・栄養価は中学年を基準に算出しています。

11月の平均栄養価	648 26.3	19.6 2.4
栄養所要量の基準	640 24.0	17.8 2.0