



11月学校給食献立予定表

令和7年度
泉が丘小学校



日にち ようび	こんだてめい 献立名			行事	おもな ざいりょう			キロカロリー たん白質(g)	脂質(g)
	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう	しゅさい ふくさい しるもの 主菜・副菜・汁物など		おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだの調子を整える		
4 火 おはなし①	スパゲティ		あきのかおりのミートソース おんやさい ごまドレッシング ビーンズカル		スパゲティー あぶら こむぎこ ごま ざらめ さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく にぼし ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム えのきたけ にんにく しょうが	652 28.5	20.4 2.1
5 水 十三夜献立	くりおこわ		サンマのかぼすレモンに さっぱりあえ みそけんちんじる ごましお		こめ あぶら もちごめ ごまあぶら さといも ごま くり こんにやく	ぎゅうにゅう さんま みそ もめんとうふ	にんじん キャベツ こまつな だいこん ごぼう かぼす レモン	641 22.4	20.1 2.3
6 木 おはなし②	ソフトフランスパン		やきビーフン ほうれんそうとたまごのスープ ラフランスゼリー しろうクリーム		パン あぶら ビーフン かたくりこ クリームゴールド	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン ほうれんそう	661 21.0	25.8 2.6
7 金 いい歯の日献立	むぎいりごはん		いわしのかばやき きりほしだいこんのナムル じゃがいものみそしる ぶどうグミ		こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも グミ	ぎゅうにゅう いわし みそ あぶらあげ	にんじん きりほしだいこん ほうれんそう たまねぎ こまつな しょうが	715 25.1	22.4 2.4
10 月 地産地消	とちのいぶきのむぎいりごはん		セルフぶたどん かんぴょうのたまごとじじる	ち さ ん ち し ょ う w e e k	こめ あぶら とちぎのいぶき	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう かんぴょう	629 25.7	18.3 2.0
11 火 地産地消	とちのいぶきのむぎいりごはん		とりにくのみそづけやき もやしとにらのごまあえ だいこんのちゅうかに		さとう しらたき		えだまめ ねぎ	25.7 2.0	
12 水 地産地消	とちのいぶきのわかめごはん		ししゃもフライ おひたし とちぎけん さんこめこ 栃木県産米粉のすいとん		こめ とちのいぶき さとう ごま さといも ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	にら もやし にんじん だいこん	647 20.9	19.2 1.9
13 木 地産地消	コッペパン		チリコンカン ゆでやさい ごきんじょヨーグルト いちごジャム		こめ あぶら こめこ こむぎこ パンこ とちぎのいぶき	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも わかめ	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ こまつな だいこん	596 21.4	13.6 2.2
14 金 地産地消	コッペパン		セルフコンカン ゆでやさい ごきんじょヨーグルト いちごジャム		パン あぶら ジャム	ぎゅうにゅう だいず ヨーグルト ぶたにく	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム えだまめ とちあいか キャベツ	610 25.5	20.0 2.3
17 月	むぎいりごはん		セルフビビンバどん (にく・やさい) にらトマちゅうかスープ		こめ ごまあぶら とちぎのいぶき すりごま かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	こまつな にんじん ほうれんそう もやし トマト	646 27.8	22.3 1.9
17 月	むぎいりごはん		しろみざかなのチリソースがけ ナムル ひじきとたまごのスープ		こめ むぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう たら ひじき もめんとうふ ベーコン たまご	にんじん しょうが こまつな ねぎ ほうれんそう にんにく キャベツ	653 27.2	20.4 2.1
18 火 おはなし④	むぎいりごはん		かぼちゃのカレー ゆでやさい かたぬきチーズ		こめ むぎ あぶら はちみつ	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ ピーマン にんにく もやし	657 21.3	20.0 2.1
19 水	むぎいりごはん		セルフ2しょくどん ぐだくさんみそしる		こめ むぎ あぶら さとう さつまいも こんにやく	たまご とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう	にんじん えだまめ こまつな だいこん ねぎ ごぼう	674 29.9	20.0 2.0
20 木 おはなし④	ナンピザ		やさいスープ フルーツヨーグルト		ナン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ サラミ ヨーグルト	ピーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ こまつな もやし キャベツ みかん パイン	624 25.9	19.9 2.8
21 金	むぎいりごはん		とりにくのみそチーズやき からしあえ いものこじる		こめ ごま じゃがいも むぎ こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく チーズ もめんとうふ みそ	こまつな はくさい にんじん もやし だいこん ねぎ レモン	596 28.4	14.0 2.3
25 火 おはなし⑤	パンスパン		セルフチキンていやくサンド ポイルキャベツ ユーンチャウダー		コッペパン あぶら ざらめ かたくりこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	にんじん とうもろこし パセリ たまねぎ キャベツ	705 26.9	26.6 2.7
26 水 宮っ子ランチ (しいだけ)	ぎょうざめし		はるまき パンサンスウ チンゲンサイととうふのスープ フルーツあんぱんプリン		こめ むぎ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ もめんとうふ とうにゅう	にら かんぴょう にんじん キャベツ チンゲンサイ もやし もも あんず たまねぎ	677 19.1	24.9 2.3
27 木	チキンライス		オムレツ かぶのマリネサラダ (ハムとサラダ)	ハムをサラダに まぜてください。	こめ むぎ むぎ	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご	にんじん とうもろこし マッシュルーム かぶ たまねぎ グリーンピース	592 22.0	22.7 2.6
28 金	むぎいりごはん		ちくわの2しょくあげ だいこんおろし こうやとうふのもの		こめ むぎ むぎ こむぎこ あぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく あおりの たまご ちくわ こうやとうふ	にんじん だいこん いんげん	688 27.8	20.1 2.1

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.7g 塩分2g以下
11月一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー647kcal たんぱく質24.7g 脂質20.4g 塩分2.2g

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。
栃木県産、宇都宮市産の食材を使用する予定です。