



がっこう きゅうしょく こんだて よていひょう

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 たんぱく質(g) 塩分(g)
	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう	しゅさい ふくさい しるの 主菜・副菜・汁物など		おもにエネルギーになる	からだ からだ ひとの おもに体をつくる おもに体の調子を整える		
4 火 おはなし①			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 だいす	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム えのきたけ ににく しょうが	652 20.4 28.5 2.1
5 水 十三夜献立			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 こんにゃく	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 ごぼす レモン	641 20.1 22.4 2.3
6 木 おはなし②			やきピーフン ほうれんそうとたまごのスープ ラフランスゼリー しろいクリーム		パン あぶら ピーフン 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	661 25.8 21.0 2.6
7 金 いい歯の日献立			いわしのかばやき きりぼしだいこんのナムル じやがいものみそしる ぶどうグミ		こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま じやがいも グミ	ぎゅうにゅう いわし みそ あぶらあげ	にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう たまねぎ こまつな しょうが	715 22.4 25.1 2.4
10 月 地産地消			セルフぶたどん かんぴょうのたまごとじる	ち	こめ あぶら とちぎのいぶき	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ	629 18.3
11 火 地産地消			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	さとう あぶら しらたき こめ とちぎのいぶき さといも ごまあぶら こんにゃく	たまご みそ	ほうれんそう かんぴょう	25.7 2.0
12 水 地産地消			ししゃもフライ おひたし とちぎけん さんごめこ 栃木県産米粉のすいとん	ん	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	にら もやし にんじん だいこん	647 19.2 20.9 1.9
13 木 地産地消			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	ち し よ う W E E K	パン あぶら ジャム	ぎゅうにゅう だいす ヨーグルト ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん だいこん えだまめ キャベツ	596 13.6 21.4 2.2
14 金 地産地消			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	こめ ごまあぶら とちぎのいぶき 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	にんじん もやし ほうれんそう トマト にら	646 22.3 27.8 1.9
17 月			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	め	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 ににく キャベツ	653 20.4 27.2 2.1
18 火 おはなし④			かぼちゃのカレー ゆでやさい かたぬきチーズ	ま	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 ににく もやし	657 20.0 21.3 2.1
19 水			セルフ2しょくどん ぐだくさんみそしる	ま	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも こんにゃく	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 だいこん ねぎ ごぼう	674 20.0 29.9 2.0
20 木 おはなし④			やさいスープ フルーツヨーグルト	ま	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 もも パイン	624 19.9 25.9 2.8
21 金			とりにくのみそチーズやき からしあえ いものこじる	ま	こめ ごま じゃがいも むぎ こんにゃく	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 ねぎ たいこん レモン	596 14.0 28.4 2.3
25 火 おはなし⑤			セルフキンシテリやきサンド ボイルキャベツ コーンチャウダー	ま	コッペパン あぶら さらめ 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 バセリ たまねぎ キャベツ	705 26.6 26.9 2.7
26 水 宮っ子ランチ (しいたけ)			はるまき バンサンスウ チングンサイととうふのスープ フルーツあんにんふうプリン	ま	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 チングンサイ もやし もも あんず たまねぎ	677 24.9 19.1 2.3
27 木			オムレツ かぶのマリネサラダ (ハムとサラダ)	ま	こめ 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 グリンピース	592 22.7 22.0 2.6
28 金			ちくわの2しょくあげ だいこんおろし こうやどうふのにもの	ま	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり たまご ちくわ こうやどうふ	にんじん だいこん いんげん	688 20.1 27.8 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。