

令和7年11月



がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう

学校給食予定献立表



千代小学校

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちょうし ととの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			び こう 備 考	
						たんぱく質 (g)				
						脂質 (g)				
						塩分 (g)				
4	火	ぎゅうにゅう あきいっぱいごはん(さくらめし) おだわらやさいのみそしる	さくらめし あぶら さつまいも さとう さといも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん まいたけ いんげん かぶ だいこん はねぎ	595	20.7	17.5	2.5	
5	水	ぎゅうにゅう ごはん チキンチキンごぼう ちゅうかスープ	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	ごぼう えだまめ もやし にら ながねぎ	646	21.4	23.3	1.4	
6	木	ぎゅうにゅう シナモンコッペパン (コッペパン) ポークシチュー リンごゼリー	コッペパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ	611	20.6	26.4	2.2	
7	金	ぎゅうにゅう ぶたじゃこごはん (アルファかまい) けんちんじる	アルファかまい あぶら さとう ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とりにく とうふ	にんにく にんじん しいたけ えだまめ ごぼう だいこん こんにゃく こまつな	590	22.5	21.1	2.1	かむかむ こんだて
10	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) ちゃんぽんめん こうやとうふのこはくあげ	ホットラーメン ごまあぶら あぶら さとう ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると こおりとうふ あおのり	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし きくらげ キャベツ ながねぎ	639	26.5	23.6	2.6	
11	火	ぎゅうにゅう ハヤシライス(むぎいりごはん) こまつなとツナのソテー	ごはん むぎ あぶら こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんにく にんじん トマト もやし こまつな	638	21.0	22.0	2.0	
12	水	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがやき こんにゃくのきんぴら	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ	しょうが にんじん たまねぎ はねぎ ごぼう つきこんにゃく いんげん	638	25.9	21.0	1.5	
13	木	ぎゅうにゅう ぶどうパン クリスピーチキン ポトフ コーンとえだまめのソテー	ぶどうパン あぶら こむぎこ クラッカー じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく おから ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな コーン えだまめ	698	29.4	30.0	2.2	
14	金	ぎゅうにゅう かまぼこどん(むぎいりごはん) おだわらやさいのとんじる	ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ さといも	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ しらたき ながねぎ こんにゃく だいこん はねぎ	618	23.9	19.5	2.5	かまぼこ こんだて
17	月	ぎゅうにゅう カレーソース (ソフトめん) ベーコンポテト コアコアいちご	ソフトめん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ベーコン いちごヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース	681	25.8	20.6	2.3	
18	火	ぎゅうにゅう すきやきどん(むぎいりごはん) はくさいのみそしる	ごはん むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ごぼう しらたき ながねぎ しめじ はくさい	625	25.2	21.1	2.0	
19	水	ぎゅうにゅう ごはん いかのさらさあげ ポイルキャベツ とりにくとだいこんのもの	ごはん あぶら さとう かたくりこ はちみつ	ぎゅうにゅう いか とりにく	しょうが にんじん だいこん グリンピース キャベツ	639	24.8	21.0	2.2	5ねんせい ちゅうし

えいようか ちゅうがくねん りょう けいさん
栄養価は、中学年の量で計算してあります。

こんげつおだわらさん
今月の小田原産



だいこん・こまつな・ねぎ・かぶ・さといも

かます・なると・かまぼこ・さつまあげ・とうふ

※天候等の状況により、変更になる場合があります。



お知らせ おだわらしでは、きゅうしよくしょうがい ほうしゃのうけんさ おこな
います。検査の結果や予定については、小田原市のホームペー
ジでお知らせしています。また、給食で使用している食材の産
地を2階・3階の給食コーナーに掲示してあります。

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちょうし とどの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	1食分 (kcal)			び こう 備考			
						たんぱく質 (g)						
						脂質 (g)						
						塩分 (g)						
20	木	ぎゅうにゅう こめこロールパン ぶたにくのトマトに チンゲンサイとコーンのソテー	こめこロールパン あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン バター	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ トマト いんげん コーン チンゲンサイ	594	26.0	27.9	2.0	5ねんせい ちゅうし		
21	金	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのきのこソースがけ こんさいじる	ごはん あぶら オリーブオイル かたくりこ さといも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	エリンギ しめじ ごぼう にんじん だいこん はねぎ	592	22.4	20.2	1.7		3ねんせい ちゅうし	
25	火	ぎゅうにゅう ごはん かますのからあげ うめソースがけ のっぺいじる	ごはん あぶら かたくりこ さとう さといも	ぎゅうにゅう かます とうふ 	うめぼし にんじん だいこん しいたけ こまつな	602	20.1	17.9	1.8			わしよくのひ
26	水	ぎゅうにゅう ごはん わふうおろしハンバーグ じゃがいものにも	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく さつまあげ	だいこん しめじ はねぎ にんじん たまねぎ いんげん	646	25.7	19.1	1.3			
27	木	ぎゅうにゅう くらパン マカロニグラタン おんやさい たまねぎドレッシング	くらパン あぶら こむぎこ マーガリン マカロニ パンこ たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー	633	25.6	23.7	2.2			
28	金	ぎゅうにゅう マーボーどうふどん(むぎいりごはん) わかめスープ	ごはん むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ とうふ とりにく わかめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ にも やし ながねぎ	650	26.8	22.0	2.5			

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝・晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなります。外から帰ったら手洗いうがいを忘れずに、食事をしっかりととり、風邪予防のための体力と免疫力をつけるようにしましょう。

今月の給食目標は「感謝の気持ちを持って食事をしよう!」です。

毎日、給食を作ってくれている調理員さん、家の食事をつくってくれるおうちの人への感謝を忘れずに食事をしましょう。

今月は、8日“いい歯の日”、15日“かまぼこの日”、24日“和食の日”です。ご家庭でも、意識して食事をしてみましょう。

11月15日は「かまぼこの日」です。「かまぼこ」という言葉が初めて登場したのは今から約900年前の1115年。平安時代に書かれた書物に、お祝いの料理の絵が描いてあり、そのなかにかまぼこがあったそうです。この1115年にちなみ、11と15を分けて11月15日が「かまぼこの日」になりました。

小田原は、相模湾が近く魚がよくとれたこと、また箱根の山のきれいな水に恵まれたこと、また小田原は宿場町としてたくさんの人が出入りする場所だったため、小田原の名物として全国に広まっていきました。



和食のマナーをチェック!



☐ 「いただきます」「ごちそうさま」を、心を込めて言っていますか?

食事のあいさつには、自然の恵みや生き物の命、食事が出来上がるまでに関わった人たちの感謝の気持ちが込められています。



☐ 食器の正しい置き方を知っていますか?

おわんの持ち方

ごはんは左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは、手に持って食べます。



☐ 箸を正しく持っていますか?

上の箸だけを動かす

上の箸だけを動かして、食べ物を挟みます。箸のみで食事をするのは、日本独自の習慣です。

