

令和8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

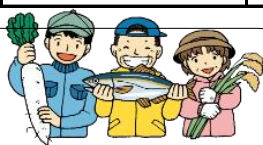


千代小学校

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献 立 名 ☆:新メニュー	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 ちようし 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)	I 初 級 (kcal)			び こう 備 考	
						たんぱく質 (g)				
						脂 質 (g)				
						えん ぶん 塩 分 (g)				
2	月	ぎゅうにゅう (ゆでめん) みそにこみうどん こんさいチップス 	ゆでめん あぶら かたくりこ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん はくさい えのきたけ ながねぎ れんこん ごぼう	644	24.8	22.0	1.6	
4	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	647	21.5	23.3	1.4	チキンチキンご ぼうは、やまぐち けんのがっこう きゅうしよくではじ まりました。
5	木	ぎゅうにゅう くらパン クリスピーチキン ポトフ コーンとえだまめのソテー	くらパン 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	684	29.3	30.1	2.2	5ねんせい ちゅうし
6	金	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	にんじん たまねぎ しょうが はねぎ ごぼう つきこんにゃく いんげん	636	25.9	21.0	1.5	5ねんせい ちゅうし
9	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	おだわさんの" なまきくらげ"を つかっています。
10	火	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) ハヤシライス 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 	647	19.1	23.1	2.2	おだわさんの" こまつな"をつ かっています。
11	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 とうふハンバーグ 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	614	21.8	17.9	2.0	やさしいは、から だのちようしをと どのえるビタミン がおいです。
12	木	ぎゅうにゅう ロールパン マカロニグラタン おんやさい イタリアンドレッシング 	ロールパン マーガリン こむぎこ マカロニ パンこ イタリアンドレッシング	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	645	25.5	27.1	2.2	
13	金	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) かまぼこどん おだわらやさいのどんじる オレンジゼリー 	ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ さとも オレンジゼリー	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	658	23.9	19.5	2.6	かまぼこ こんだて
16	月	ぎゅうにゅう カレーソース (ソフトめん) のりしおポテト	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 あおのり	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース	664	23.6	22.6	2.2	
17	火	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) ☆ねぎしおぶたにくどん はくさいのみそしる	ごはん むぎ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	にんにく にんじん たまねぎ もやし  ながねぎ はねぎ しめじ はくさい	622	26.9	21.9	1.9	しんメニューの" ねぎしおぶたにく どん"です。

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。

こんげつおだわさん
今月の小田原産



かまぼこ・なると・さつまあげ・ねぎ・
こまつな・さとも・とうふ・みそ・かつおぶし
※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 小田原市では、給食用食材の放射能検査を行って
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 ☆:新メニュー	おも 主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	おも からだ ちよう し とどの 主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	1エネルギー (kcal)			び こう 備考	
						たんぱく質 (g)				
						脂質 (g)				
						塩分 (g)				
18	水	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) マーボーとうふどん たまごスープ	ごはん むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	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 たまご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ にら ながねぎ こまつな	643	28.2	21.6	3ねんせい ちゅうし	
						2.3				
19	木	ぎゅうにゅう (しよくパン) コーンマヨトースト ぶたにくのトマトに	しよくパン あぶら マヨネーズ じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ぶたにく	たまねぎ コーン パセリ にんにく にんじん トマト いんげん	698	27.8	38.6		
						2.4				
20	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	598	22.6	20.8		
						1.7				
24	火	ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき のっぺいじる 	ごはん あぶら さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ	にんじん だいこん ほししいたけ こまつな	590	24.7	19.3	わしよくのひ	
						1.8				
25	水	ぎゅうにゅう (アルファかまい) ぶたじゃごはん けんちんじる	ごはん 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 ほししいたけ えだまめ ごぼう だいこん こんにゃく こまつな	593	22.7	21.1		ちりめんじゃこ は、ほねをつよく してくれる"カル シウム"がおい いです。
						2.1				
26	木	ぎゅうにゅう (コッペパン) コロッケサンドパン ☆こめこマカロニスー プ コアコアプラス	コッペパン あぶら コロッケ こめこマカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	641	22.1	25.6		
						2.4				
27	金	ぎゅうにゅう ごはん ふりかけ(のり) いかのさらさあげ とりにく 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 のりふりかけ いか とりにく	しょうが にんじん だいこん グリンピース	646	25.3	21.4	おだわさんの" はちみつ"をつ かっています。	
						2.4				
30	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) サンマーメン ☆やきにらまんじゅう ふかしもち	ホットラーメン ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら さつまいも 	ぎゅうにゅう ぶたにく にらまんじゅう	しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな 	669	26.2	21.2		さつまいもは、か らだのなかをそう じしてくれる"しよ くもつせんい"が おいです。
						2.4				

1 1 8
**いい歯を保ち、
 食事をおいしく
 食べよう**



むし菌や歯周病など、口の中に病気がある
 と、食べ物をよくかんで食べられなくなり、
 栄養も吸収されにくくなってしまいます。
 11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食
 事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

よくかんで 食べよう 	おやつは時間や 量を決めて 食べよう 	甘い物は とり過ぎない ようにしよう 	カルシウムを 多く含む食べ物 をとろう 	食べた後は 歯をみがこう 
--	--	--	--	--

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、食事が出来たこと、食べるまでに関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。 	☐ 食器の正しい置き方を知っていますか? おわんの持ち方 はん ひだり しるもの みぎ ご飯は左、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。 
--	--	--