



11月

きゅうしょくだより

令和7年度

小田原市立富士見小学校

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)	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 (ごはん) あきいっぱいごはん みそしる りんごゼリー	ごはん あぶら さつまいも くり さとう りんごゼリー	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 えだめめ たまねぎ だいこん こまつな	637 22.7 16.2 1.7	十三夜
5	水	ぎゅうにゅう ごはん さといものそばろに あじのしょうゆぼし	ごはん あぶら さといも さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく あじのしょうゆぼし	にんじん たまねぎ いんげん	610 25.3 19.1 1.4	
6	木	ぎゅうにゅう (コッペパン) きなこパン とりとマカロニのトマトに	コッペパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー	611 24.4 23.2 2.0	
7	金	ぎゅうにゅう (ゆでめん) ごもくうどん こんさいのカミカミあげ	ゆでめん あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ ごぼう たまぎたけ まいたけ こまつな れんこん	619 23.9 20.1 1.7	かみかみ こんだて
10	月	ぎゅうにゅう (ごはん) ポークカレー あおなとハムのソテー	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにく にんじん たまねぎ トマト こまつな コーン	666 23.3 22.9 1.7	
11	火	ぎゅうにゅう ごはん かますのフライ チゲじる ポイルキャベツ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう かます ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん はくさい ながねぎ キャベツ	646 27.9 19.9 1.9	
12	水	ぎゅうにゅう (ごはん) ちゅうかふうそばろごはん こまつなのホットサラダ プリン	ごはん ごまあぶら あぶら さとう ごま プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいたミート じざかなはんぺん	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ なら コーン もやし こまつな	633 21.3 19.2 1.3	
13	木	ぎゅうにゅう ぶどうパン さつまいもときのこのとうにゅう シチュー キャベツのソテー	ぶどうパン あぶら さつまいも マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ウインナー	にんじん たまねぎ たまぎたけ まいたけ しめじ こまつな キャベツ	610 25.2 24.8 2.1	
14	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) おだわらかまぼこみそラーメン むしシュウマイ	ホットラーメン あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ みそ しゅうまい	にんにく しょうが にんじん もやし ながねぎ キャベツ めんま コーン	615 28.5 17.6 2.1	かまぼこ こんだて
17	月	ぎゅうにゅう ごはん あげどりのちゅうかふうに わかめスープ	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ いんげん はねぎ	629 22.1 19.1 2.1	
18	火	ぎゅうにゅう (アルファかまい) げんまいいりチャーハン ワンタンスープ	ごはん げんまい ごまあぶら あぶら ワンタン	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた ぶたにく	にんじん たまねぎ えだめめ たけのこ こまつな	602 26.4 18.3 2.4	
19	水	ぎゅうにゅう ごはん トマトにこみハンバーグ もやしのおかかじゃこいため こぶきいも	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あおのり かつおぶし ハンバーグ ちりめんじゃこ	トマト りんごソース もやし にんじん こまつな	585 22.5 14.6 1.3	2年生中止

今月の小田原産・神奈川産食品(予定)

※実際の産地は、当日給食室前に表示されます。

ぎゅうにゅう・こめ・ぶたにく・やきぶた・ハム・なると・あじ・かまぼこ
じざかなはんぺん・さといも・こまつな・だいこん・はねぎ・もやし・うめぼし

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エネルギー (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 ぶたにくのりんごソース スープスパゲティ	こめこロールパン あぶら じゃがいも スパゲッティ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ りんごソース にんじん コーン キャベツ	620	5年生中止		
						29.3			
						24.3			
						2.6			
21	金	ぎゅうにゅう (ソフトめん) きのこうどん とりてん	ソフトめん あぶら こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく	しめじ えのきたけ たまぎたけ にんじん たまねぎ こまつな	631	5年生中止		
						31.1			
						21.4			
						2.0			
25	火	ぎゅうにゅう ごはん まぐろのごまみそかけ けんちんじる	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう まぐろ みそとうふ あぶらあげ	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ	656	和食の日		
						29.5			
						18.1			
						1.8			
26	水	ぎゅうにゅう (ごはん) ぶたにくどん だいこんのいりに	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ しらたき いんげん だいこん こまつな つきこんにやく	609			
						24.0			
						19.8			
						1.1			
27	木	ぎゅうにゅう くらパン ひよこまめのカレーシチュー コーンポテト	くらパン あぶら マーガリン こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ コーン	613			
						23.6			
						23.8			
						2.4			
28	金	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) うめまるラーメン さつまいもとりんごのあまに	ホットラーメン あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく うめなると	にんにく しょうが コーン にんじん はねぎ りんご キャベツ うめばし レモン	590			
						23.0			
						13.5			
						1.9			

給食では「地産地消」を推進しています！

自然豊かな小田原は、四季を通じていろいろな食材がとれます。また水産加工品の練製品は特産品としても有名です。生魚では9月に小田原でとれた「さば」が給食に登場しました。今月は「かます」を使用する予定です。今月の15日は「かまぼこの日」です。その取組として、小田原市の学校給食で前後の日に、かまぼこを使ったメニューが提供されます。自分の地域でとれる『地場産物』を知ることによって、生産者さんを身近に感じ感謝の気持ちをもてるようになりますとよいです。

「和食」を見直そう！

(25日のメニューで実施します)



ユネスコに登録された和食文化の保護・継承のために11月24日を「和食の日」としています。日本人の主食である「ごはん」を基本にした和食は日本の自然や歴史から生まれ、大切に受け継がれてきた食文化です。だしのうまみや季節の食材を上手に使って栄養バランスのよい健康的な食事を楽しむことができます。

