

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

桜井小学校



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)			
2	月	ぎゅうにゅう (ごはん) やきにくどん もやしとベーコンのみそしる	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン	たまねぎ しょうが にんにく りんごソース にんじん いんげん もやし はくさい えのきたけ はねぎ	588	ねんせい こうがいがくしゅう 5年生 校外学習		
						22.0			
						16.5			
						2.2			
4	水	ぎゅうにゅう (ゆでめん) にくなんばんうどん ちくわのいしがきあげ カップdeヤクルト	ゆでめん さとう あぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろちくわ ヨーグルト	にんじん はくさい ほししいたけ ながねぎ こまつな	754			
						30.6			
						26.6			
						2.6			
5	木	ぎゅうにゅう くろパン だいずとやさいのクリームに やさいとベーコンのソテー	くろパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ もやし こまつな	646			
						29.9			
						23.8			
						2.6			
6	金	ぎゅうにゅう ごはん いかのさらさあげ きりぼしだいこんのもの	ごはん さとう こむぎこ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう いか さつまあげ	しょうが にんじん きりぼしだいこん いんげん	624	ねんせい こうがいがくしゅう 1・2年生 校外学習 は ひこんだて いい歯の日献立		
						20.4			
						18.9			
						1.7			
9	月	ぎゅうにゅう (ごはん) こぎつねごはん いもにじる	ごはん あぶら さとう さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく	しょうが にんじん いんげん ごぼう だいこん はねぎ	643			
						26.6			
						22.4			
						1.6			
10	火	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのスタミナやき チャーチャンどうふ	ごはん さとう あぶら じゃがいも かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ にんじん エリンギ いんげん	635			
						27.2			
						21.0			
						1.3			
11	水	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) サンマーメン やまゆりポークぎょうざ	ホットラーメン 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 ぎょうざ	しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな	587			
						25.2			
						17.6			
						2.0			
12	木	ぎゅうにゅう ロールパン ポテトグラタン やさいスープ	ロールパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター パンこ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ こまつな	655			
						28.1			
						28.4			
						2.8			
13	金	ぎゅうにゅう (おぎいりごはん) かまぼこどん じざかなはんぺんのすましじる	ごはん おぎ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ じざかなはんぺん どうふ	にんじん たまねぎ しらたき いんげん えのきたけ こまつな	575	かまぼこ こんだて 献立		
						24.2			
						14.6			
						2.4			
16	月	ぎゅうにゅう ごはん すぶた ニラのスープ	ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが ピーマン にんじん たまねぎ しいたけ もやし にら ながねぎ	628			
						19.5			
						18.6			
						1.9			
17	火	ぎゅうにゅう ごはん ヤンニョムチキン ナムルふうソテー	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく にんじん もやし こまつな	634			
						22.9			
						23.3			
						1.4			



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)	
18	水	ぎゅうにゅう (ソフトめん) あんかけうどん とりにくとだいこんのもの	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	しょうが にんじん たまねぎ ほしいたけ キャベツ もやし こまつな だいこん	596	ねんせい こうがい がくしゅう 3年生 校外学習
						27.0	
						16.9	
						2.6	
19	木	ぎゅうにゅう (しょくパン) ピザトースト やさいとまめのスープ ブルーベリータルト	しょくパン あぶら ブルーベリータルト	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ベーコン だいず ひよこまめ	たまねぎ ピーマン にんじん トマト えだまめ	652	
						26.7	
						29.8	
						2.3	
20	金	ぎゅうにゅう (さんさいおこわ) たきこみちゅうかおこわ ワンタンスープ	さんさいおこわ ごはん あぶら ワンタン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ベーコン	にんじん えだまめ たけのこ はねぎ つきこんやく キャベツ	579	
						24.8	
						20.9	
						3.5	
24	火	ぎゅうにゅう ごはん かますのころもあげうめソース ゆでキャベツ けんちんじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう かます ぶたにく とうふ	うめばし キャベツ ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ こまつな	653	わしよくひ こんだて 和食の日献立
						25.0	
						19.9	
						1.7	
25	水	ぎゅうにゅう (ゆでめん) ほうとうふううどん にらまんじゅう	ゆでめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ にらまんじゅう	かぼちゃ にんじん はくさい ながねぎ	601	
						24.4	
						15.8	
						2.6	
26	木	ぎゅうにゅう (パンズ コッペパン) かぼちゃコロッケ キャベツソテー ポトフ	コッペパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	かぼちゃ にんじん キャベツ かぶ たまねぎ	606	
						22.9	
						24.7	
						2.2	
27	金	ぎゅうにゅう (むぎいりごはん) まめいりドライカレー もやしとこまつなのごまいため	ごはん むぎ あぶら こむぎこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ だいずミート	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし こまつな	550	
						18.9	
						14.4	
						1.4	

こんげつのおだわらさん

きゅうしよく しよう じ ば さんぶつ しょうかい
～給食で使用する、地場産物を紹介します～

・はねぎ・ながねぎ・かぶ・うめ・かます



知っていますか？ 五大栄養素の働き

