

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

小田原市立
山王小学校



学校給食予定献立表



今月の小田原産・神奈川県産食品(予定)

ぎゅうにゅう・こめ・なると・ぶたにく・こまつな
とうふ・さといも・さつまいも・かまぼこ・かます



11月の給食目標

「地産地消の良さを知ろう」



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)	
4	火	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのオーロラ ソース じゃがいもとツナの いためもの	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン みそ ツナ	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ	609	25.0	18.5	
						1.2			
5	水	ぎゅうにゅう (アルファかまい) さつまいものたきこみ ごはん つみれじる	ごはん あぶら さとう さつまいも さといも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ いわしつみれ	にんじん しめじ えだまめ だいこん はねぎ	567	20.8	16.5	小田原産の さつまいも さといも を使った献立
						2.2			
6	木	ぎゅうにゅう (コッペパン) ココアトースト はくさいとハムの スープ りんごゼリー	コッペパン さとう マーガリン じゃがいも こむぎこ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ハム	にんじん たまねぎ はくさい	565	19.2	22.7	
						2.0			
7	金	ぎゅうにゅう (ごはん) ハヤシライス カラフルソテー	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ	673	21.3	21.8	
						2.3			
10	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) みそラーメン チキンチキンごぼう	ホットラーメン あぶら ごまあぶら かたくりこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	にんにく しょうが もやし にんじん キャベツ コーン ながねぎ ごぼう えだまめ	685	29.3	19.5	
						2.8			
11	火	ぎゅうにゅう (アルファかまい) ガーリックライス オニオンスープ ミートボール	ごはん マーガリン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン にくだんご	たまねぎ にんじん にんにく はねぎ	616	24.2	22.8	
						3.5			
12	水	ぎゅうにゅう (ごはん) さんしょくどん はないっぱいすまし じる	ごはん さとう あぶら じゃがいも おふ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく うめなると とうふ	しょうが にんじん えだまめ こまつな	645	27.4	21.2	
						1.8			

*物資の都合により、献立を変更することがあります。

*給食について疑問な点や質問等がありましたら、担任または栄養士(清水)までお気軽にお声かけください。

学校教育目標：輝け！山王っ子 かしく やさしく たくましく 開校80周年

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)			
						えん ぶん 塩分 (g)			
13	木	ぎゅうにゅう ぶどうパン さつまいものクリーム シチュー こまつなとハムの ソテー	ぶどうパン あぶら さつまいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ウインナー	たまねぎ にんじん えだまめ こまつな コーン	653	小田原産の さつまいもを 使った献立 		
						26.4			
						25.7			
						2.3			
14	金	ぎゅうにゅう ごはん かますフライ とうふとわかめの みそしる ボイルキャベツ	ごはん あぶら こむぎこ パンこ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう かます みそとうふ わかめ	うめぼし たまねぎ こまつな キャベツ	695	小田原産の かますを 使った献立 		
						24.3			
						25.9			
						1.8			
17	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) カレーソース キャラメルポテト	ソフトめん あぶら こむぎこ さつまいも バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ	717	小田原産の さつまいもを 使った献立 		
						22.3			
						23.7			
						1.9			
18	火	ぎゅうにゅう (ごはん) かまぼこどん おだわらやさいの とんじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ さつまいも  さといも	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ  ぶたにく  みそとうふ	にんじん たまねぎ しらたき こまつな だいこん ながねぎ	638	かまぼこの日 (11月15日) にちなんだ 献立		
						25.7			
						18.2			
						2.0			
19	水	ぎゅうにゅう (ごはん) きりぼしだいこんの ビビンバ かんこくふうスープ	ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	にんにく にんじん もやし はねぎ きりぼしだいこん こまつな だいこん はくさいキムチ	586			
						23.9			
						17.4			
						2.4			
20	木	ぎゅうにゅう こめこロールパン かぼちゃのグラタン やきそばふう スパゲティ	こめこロールパン あぶら こむぎこ マーガリン パンこ スパゲッティ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウインナー	にんじん たまねぎ かぼちゃ ピーマン	675			
						27.8			
						28.1			
						2.3			
21	金	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのアップル ソース はるさめスープ	ごはん ごまあぶら はるさめ	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 はねぎ	570			
						22.2			
						16.4			
						1.8			
26	水	ぎゅうにゅう (ごはん) こうやどうふいり ちゅうかどん やきシュウマイ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ しゅうまい	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ こまつな	615			
						24.5			
						17.5			
						1.4			
27	木	ぎゅうにゅう くらパン クリスピーチキン コーンスープ	くらパン あぶら こむぎこ クラッカー じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく おから ベーコン	にんじん たまねぎ コーン こまつな	681			
						28.7			
						27.0			
						2.7			
28	金	ぎゅうにゅう ごはん いかのみそづけやき けんちんじる ふりかけ(わかめ) プリンタルト	ごはん ごまあぶら さといも プリンタルト	ぎゅうにゅう いか みそ とうふ あぶらあげ わかめふりかけ	しょうが たまねぎ ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ながねぎ	650	小田原産の さといもを 使った献立 		
						23.8			
						18.7			
						1.8			