

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

曾我小学校

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)	I初ギ- (kcal)	
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
2	月	ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき とんじる あおなとコーンのいためもの	ごはん ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ながねぎ チンゲンサイ コーン	617	
						26.4	
						17.7	
						2.3	
4	水	ぎゅうにゅう ぶたキムチどん(ごはん) はるさめスープ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく にくだんご	にんにく しょうが たまねぎ はくさい はくさいキムチ にら にんじん もやし こまつな	640	
						25.6	
						20.9	
						2.2	
5	木	ぎゅうにゅう こうやどうふのそぼろどん (ごはん) もやしとこまつなのごまいため ぼりぼりこざかな	ごはん あぶら さとう ごま みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく こおりどうふ たづくり	しょうが にんじん ほししいたけ はねぎ もやし こまつな	604	
						24.9	
						17.0	
						1.7	
6	金	ぎゅうにゅう ちゃんこうどん(ゆでめん) ココアケーキ	ゆでめん あぶら ホットケーキミックス バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく じざかなはんぺん	にんじん だいこん ほししいたけ はくさい ながねぎ	635	
						22.6	
						16.2	
						2.5	
9	月	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのピリからやき かぼちゃのそぼろに	ごはん さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ かぼちゃ グリンピース	661	
						26.2	
						20.2	
						1.7	
10	火	ぎゅうにゅう きなこロールパン (ロールパン) ペンネナポリタン ミックスフルーツ	ロールパン バター さとう あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン みかんかんづめ パイナップルかんづめ ももかんづめ	630	
						20.0	
						24.9	
						2.1	
11	水	ぎゅうにゅう かまぼこどん(ごはん) さつまいもいりみそしる	ごはん あぶら さとう かたくりこ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ みそ	にんじん たまねぎ しらたき こまつな	637	
						23.9	
						15.4	
						2.1	
12	木	ぎゅうにゅう ごはん いわしのカリカリフライ にくだんごとはくさいの スープ	ごはん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう いわしフライ とりにく にくだんご	しょうが にんじん もやし はくさい ほししいたけ はねぎ	637	
						23.0	
						23.6	
						1.4	
13	金	ぎゅうにゅう サンマーメン (ホットラーメン) コーンしゅうまい	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 コーンしゅうまい	しょうが にんじん もやし キャベツ こまつな	595	
						25.9	
						17.7	
						2.4	
16	月	ぎゅうにゅう かるたぶぎょうのしらたき ぶたにくどん(ごはん) いもにじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ とりにく	にんじん たまねぎ しらたき ながねぎ こまつな しょうが こんにゃく しめじ はくさい	612	
						25.0	
						16.7	
						2.1	

ぶっし つごう こんだて へんこう ばあい
・物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

あ あぶら かいていど しょう
・揚げ油は3回程度使用しています。

ちようきけつせき さい きゅうしょく いちじ ていし
・長期欠席される際は、給食を一時停止します。

たんにん もう て
担任へお申し出ください。

でん しゅうかく こめ しょう
・ごはんは、どろんこ田で収穫したお米を使用しています。

かい かたがた しょう
・さつまいもは、おやじの会の方々からいただいたものを使用しています。

栄養価については、中学年の値を掲載しています。

こんげつ おだわらしさん かながわけんさん
今月の小田原市産・神奈川県産

こめ、きくらげ、こまつな、もやし、さつまいも、
はんぺん、なると、あつあげ、とうふ、あぶらあげ

日	曜	献立名	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)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
						脂質 (g)
						塩分 (g)
17	火	ぎゅうにゅう パンどろぼうの ツナコーントースト (しょくパン) ブラウンシチュー	しょくパン あぶら たまごなしマヨネーズ じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	たまねぎ コーン パセリ にんじん ブロッコリー	644 25.1 32.4 2.3
18	水	ぎゅうにゅう ごはん だいずいちぞくのあつあげと さつまいものちゅうかふうにおかかいため	ごはん あぶら さつまいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ おかかふりかけ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ いんげん もやし にんじん こまつな	597 22.1 17.2 1.3
19	木	ぎゅうにゅう ごはん ともだちのさばのりきゅうやき こんさいじる のりかつおふりかけ	ごはん ごま ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ のりかつおふりかけ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん ながねぎ こまつな	623 25.4 19.0 1.8
20	金	ぎゅうにゅう バジルトマトソース(ソフトめん) わらさきふじんのさつまいもとりんごのあまに	ソフトめん あぶら さとう バター こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト バジル りんご レモン	708 22.3 22.6 1.8
24	火	ぎゅうにゅう ナン ドライカレー インゲンソテー すみれちゃんのいちごゼリー	ナン あぶら こむぎこ いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ パセリ いんげん コーン	563 21.8 19.0 2.8
25	水	ぎゅうにゅう おいなりさんもすきなあぶらあげいりのこぎつねごはん(さくらめし) ぶただいこん	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	にんじん しめじ いんげん しょうが だいこん グリンピース	659 26.2 21.8 2.4
26	木	ぎゅうにゅう ぶたじゃこごはん (アルファかまい) ぷよぷよとうふのみそしる	ごはん あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とうふ みそ	にんにく にんじん ほししいたけ たまねぎ ながねぎ こまつな	580 19.7 13.5 2.3
27	金	ぎゅうにゅう にくなんばんうどん(ゆでめん) からすのてんぷらやさんのいもてん	ゆでめん さとう さつまいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと	にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ ほうれんそう	652 23.3 18.5 2.2
30	月	ぎゅうにゅう ごはん チキンチキンごぼう はくさいときくらげのスープ いちごヨーグルト	ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いちごヨーグルト	ごぼう いんげん しょうが にんじん はくさい もやし きくらげ	618 19.2 16.6 1.5

ちさんちしょう 地産地消について

みなさんは、今日食べた野菜がどこから運ばれてきたか知っていますか。地元でとれた食べ物を地元で食べることを「地産地消」といいます。遠い地域や国からトラックや船で運ばれてくる食べ物は、移動するときにたくさんの排気ガスを出し、地球を暖めてしまいます。この「食べ物が運ばれてくる距離」を「フードマイレージ」と呼びます。



地元の食材を選ぶ「地産地消」は、この食べ物の旅をみじかくする、地球にとってもやさしい行動です。また、地元の食材を味わうことは、農家や漁師、食べ物を作る人を応援し、小田原の食文化を未来につなげていくことにもなります。



先月の給食からおやじの会の方々からいただいたさつまいもを、今月の給食からどろんこ田で収穫したお米を使用しています。そのほかにも、献立表にはその月に使用している小田原市・神奈川県産の食材を掲載しています。給食や家庭の食事で地元の食材を探してみてください。