

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

学校給食予定献立表

日	曜	こん だて めい 献立名	おもにエネルギーの もとになる (きいろのグループ)	おもにからだをつくる もとになる (あかのグループ)	おもにからだの ちょうしをととのえる もとになる (みどりのグループ)	I栄養 - (kcal)	備 考
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
4	火	ぎゅうにゅう コッペパン やきウインナー とうにゅうのスープ キャベツとコーンの いためもの	コッペパン あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー ペーコン みそ とうにゅう	たまねぎ にんじん だいこん しょうが こまつな コーン キャベツ	580	
						24.1	
						29.5	
						3.5	
5	水	ぎゅうにゅう (ごはん) だいすいりチキンカレー だいこんのきんぴら	ごはん あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう だいず ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ りんごソース だいこん つきこんにゃく こまつな	662	
						21.4	
						20.5	
						1.7	
6	木	ぎゅうにゅう ごはん あげパオズ ホイコーロー	ごはん あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう パオズ ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん キャベツ だけのこ もやし	638	
						25.2	
						21.0	
						1.2	
7	金	ぎゅうにゅう ごはん チキンチキンごぼう こうやどうふのもの ふりかけ (しそかつお)	ごはん あぶら じゃがいも かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ こうやどうふ しそかつおふりかけ	ごぼう えだまめ だいこん にんじん いんげん	724	あしたはいい (11) 歯 (8) の日 です。きょうはかみ ごたえのあるメ ニューです。よくか んでたべましょう。
						26.8	
						25.3	
						2.0	
10	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しょうゆラーメン あおのりポテト	ホットラーメン あぶら フライドポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あおのり	にんにく にんじん もやし めんま こまつな ながねぎ	590	
						22.5	
						19.4	
						2.5	
11	火	ぎゅうにゅう (ぶどうパン) シュガーぶどうパン チリコンカン	ぶどうパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいず	にんにく たまねぎ にんじん	634	
						28.1	
						24.7	
						2.1	
12	水	ぎゅうにゅう ごはん とんカツ きりぼしだいこんのもの ゆでキャベツ	ごはん あぶら こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ	きりぼしだいこん つきこんにゃく にんじん キャベツ	666	
						24.6	
						20.2	
						1.2	
13	木	ぎゅうにゅう (ごはん) かまぼこどん のっぺいじる	ごはん あぶら さとう かたくりこ こまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく とうふ	にんじん たまねぎ しらたき だいこん こまつな	603	かまぼこの日 こんだて
						23.0	
						16.2	
						2.3	
14	金	ぎゅうにゅう (ごはん) スタミナどん はるさめスープ プリン	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	にんにく にんじん たまねぎ ながねぎ りんごソース にら キャベツ	668	あしたはうんどう かいです。スタミ ナをつけてがんば りましょう。
						23.0	
						19.6	
						1.8	
18	火	ぎゅうにゅう こめこロールパン マーマレードチキン ミネストローネ	こめこロールパン マーマレード あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	631	
						29.5	
						25.8	
						2.8	
19	水	ぎゅうにゅう (ごはん) キムタクごはん たまごスープ	ごはん ごまあぶら さとう オイスターソース かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	にんじん はくさい はくさいキムチ たくあん にら ながねぎ こまつな	594	
						25.5	
						19.8	
						2.2	

日	曜	こん だて めい 献 立 名	おもにエネルギーの もとになる (きいろのグループ)	おもにからだをつくる もとになる (あかのグループ)	おもにからだの ちょうしをととのえる もとになる (みどりのグループ)	I値 - (kcal)	備 考
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
20	木	ぎゅうにゅう ごはん かますのいそふうみフライ あきやさいのみそしる	ごはん あぶら こむぎこ パンこ さといも	ぎゅうにゅう かます あおのり とうふ みそ	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ	616	わしよくの日 こんだて
						22.7	
						16.8	
						1.6	
21	金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) カレーピラフ さつまいものクリーム スープ	アルファかまい あぶら バター さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ベーコン だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん コーン こまつな	604	
						21.0	
						21.0	
						1.9	
25	火	ぎゅうにゅう くらパン ポテトのチーズやき やさいコンソメスープ	くらパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	571	
						24.0	
						21.0	
						2.6	
26	水	ぎゅうにゅう (しろおこわ) とりおこわ とんじる りんごゼリー	しろおこわ あぶら さとう ごま じゃがいも りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん つきこんにゃく だいこん ながねぎ	600	
						24.8	
						18.8	
						2.4	
27	木	ぎゅうにゅう ごはん さわらのピリからやき じゃがいものそぼろに	ごはん さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ いんげん	630	
						25.7	
						17.7	
						1.4	
28	金	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのゆかりあげ はくさいのスープ	ごはん あぶら こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ	ゆかり にんじん たまねぎ はくさい しょうが	645	
						23.7	
						24.5	
						1.8	

寒さを感じる日も増え、気温の寒暖差を感じます。11月は運動会もあります。
体調を整えて、元気に運動会をむかえてほしいと思います。

11月24日は 和食の日です

富水小学校では20日（木）に和食の献立をだします。給食では味噌汁などの汁物は、鰹節の厚削りを1時間ほど水に浸水してから、1時間ほどコトコトと煮だして、だしをとっています。だしのうま味を感じてもらえたら、うれしいです。また、かますは、小田原の海でとれたものです。地元の味を楽しんでください。

こんげつのおだわらさん・かながわさん（よてい）

こまつな・キャベツ・だいこん

ながねぎ・もやし・さといも・かます

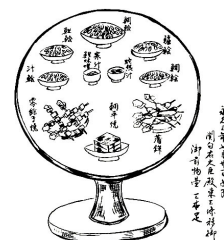
『かまぼこの日』を知っていますか？

1115年



かまぼこの日

11月15日



かまぼこが初めて文献に出た1115年にちなみ、日本かまぼこ協会が11月15日を「かまぼこの日」と決めました。小田原市では、この日に合わせて各校で「かまぼこ献立」を実施しています。

富水小学校では、13日（木）に「かまぼこ丼」をだします。小田原のかまぼこ屋さんが作ったきめのこまかい弾力のあるかまぼこをあじわってください！