

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

富水小学校

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エネルギー (kcal)			び こう 備 考	
						たんぱく質 (g)				
						脂質 (g)				
						塩分 (g)				
4	水	ぎゅうにゅう (ごはん) スタミナどん たまごスープ グレープゼリー	ごはん あぶら さとう かたくりこ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご	にんにく にんじん たまねぎ ながねぎ りんごソース にら こまつな	645	25.9	19.1	1.8	
5	木	ぎゅうにゅう ごはん あじフライ あきやさいのみそしる	ごはん あぶら さといも	ぎゅうにゅう あじフライ とうふ みそ	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ	622	22.4	18.3	1.6	
6	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 こおりどうふ 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	674	24.7	22.9	1.9	
9	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) しょうゆラーメン あげはるまき	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なると はるまき	にんにく にんじん もやし めんま こまつな ながねぎ	607	23.3	19.1	2.8	
10	火	ぎゅうにゅう ロールパン マーメレードチキン ラビオリのトマトに	ロールパン マーメレード あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ラビオリ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	608	25.9	23.4	2.4	
11	水	ぎゅうにゅう (ごはん) ひよこまめいりキーマカレー じゃがいもとツナのソテー	ごはん マーガリン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミート ひよこまめ ツナ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん えだまめ ピーマン	642	23.0	19.1	1.4	
12	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 パオパオ ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん キャベツ たけのこ もやし	638	25.2	20.1	1.2	
13	金	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 ごまあぶら 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	23.0	15.4	2.3	かまぼこの日 こんだて 献立
16	月	ぎゅうにゅう (ソフトめん) ミートソース コーンポテト	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミート	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト コーン	680	25.7	20.5	2.3	
17	火	ぎゅうにゅう (しょくパン) アップルシナモントースト ウインナーのポトフ プリン	しょくパン マーガリン さとう じゃがいも プリン	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	りんごソース にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	572	21.4	24.7	1.8	
18	水	ぎゅうにゅう ごはん とんカツ だいこんのきんぴら 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	にんじん だいこん つきこんにやく こまつな キャベツ	614	21.9	17.2	1.0	
19	木	ぎゅうにゅう (ごはん) キムタクごはん とりだんごじる	ごはん 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 にくだんご とうふ	にんじん はくさい はくさいキムチ にら つぼづけ だいこん ながねぎ こまつな	602	23.1	18.4	2.4	



よくがんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

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 もとなる みどり (緑のグループ)	Iエネルギー (kcal)			び こう 備 考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
20	金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) チキンライス クリームシチュー	ごはん あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず とうにゅう	たまねぎ にんじん コーン こまつな	626			
						25.2			
						21.1			
						2.2			
24	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	コッペパン あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン 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	583	ねんせいちゅうし 2年生中止		
						24.4			
						28.4			
						3.5			
25	水	ぎゅうにゅう (ごはん) さつまいもごはん はくさいととうふのみそしる	ごはん あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん しめじ しいたけ たまねぎ はくさい こまつな	588	わしよく ひ こんだて 和食の日献立		
						21.0			
						16.3			
						1.5			
26	木	ぎゅうにゅう ごはん さわらのピリからやき さといものそぼろに	ごはん さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう さわら とりにく	しょうが ながねぎ にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ	599			
						25.9			
						16.1			
						1.1			
27	金	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのからあげ 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	647			
						23.9			
						24.0			
						1.8			
30	月	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) とうにゅうタンタンメン あげシュウマイ	ホットラーメン あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう しゅうまい	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ こまつな	629			
						26.8			
						21.1			
						1.8			

※3年生の栄養価を記載しています。 ※揚げ油は、3回程度使用しています。

こんげつのおだわらさん ~給食で使用する、地場産物を紹介します~
かまぼこ なんと さつまいも さといも

食材料は給食費で
まかなわれています。



小田原市の学校給食では、H24年度9月から給食で使用する食材の放射性物質検査を実施しています。
検査結果については、市のホームページでお知らせしています。

世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見えない形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と 素材の味わいを活用	②バランスがよく、 健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり