

11月分 小学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室
三郷市給食センター 東館

令和7年



日・曜	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名	献立名
	冷たいコンテナ	主にエネルギーのもとになるもの(きいろ)	主に体をつくるもとになるもの(あか)	主に体の調子を整えるもとになるもの(みどり)	栄養量	給食センターからお知らせ			
4 火	ごはん、ぎゅうにゅう、あつやきたまご、ごもくそぼろいため、のっぺいじる	ごはん、さといも、でんぶ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、とり、たまご、ぶたにく	だいこん、にんじん、ながねぎ、たまねぎ、たけのこ、しめじ、こまつな、しょうが	610 [28.6]	のっぺい汁はとろみのある汁物です			
5 水	ごはん、ぎゅうにゅう、チキンカツレツ、かぼちゃときのこのガーリックソテー、はくさいとベーコンのスープ、かためきチーズ	ごはん、じゃがいも、あぶら、パンこ	ぎゅうにゅう、ベーコン、とり、チーズ	はくさい、にんじん、こまつな、しめじ、かぼちゃ、たまねぎ、エリンギ、とうもろこし、にんにく、マッシュルーム	653 [27.2]	チーズは生乳から作られています			
6 木	ごはん、ぎゅうにゅう、しゅうまい(2こ)、あつあげのごまみそいため、フォースープ	ごはん、フォー、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、でんぶ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とり、ぶたにく、あつあげ、みそ	にんじん、もやし、こまつな、キャベツ、たまねぎ、えだまめ、しょうが	588 [21.6]	フォーは米粉から作られています			
7 金	コッペパン、ぎゅうにゅう、かつおカツ、ミートビーフ、コンソメスープ	パン、じゃがいも、でんぶ、さとう、パンこ、こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう、とり、かつお、ぶたにく、だいず、だいず	たまねぎ、にんじん、キャベツ、とうもろこし、にんにく、トマト、しょうが	604 [28.8]	カツオには、疲労回復や貧血予防の効果があります			
10 月	わかめごはん、ぎゅうにゅう、ハンバーグのケチャップソースをけせんべい	ごはん、なんぶせんべい、さといも、さとう、あぶら、ドレッシング、でんぶ	ぎゅうにゅう、とり、ぶたにく、わかめ	にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな、たまねぎ、きゅうり、トマト、にんにく、しょうが	611 [25.1]	鷹野小学校のリクエスト献立です			
11 火	ごはん、ぎゅうにゅう、てつなべきようざ、もやしのオニオンソースいため、ちゅうかだいこんスープ	ごはん、でんぶ、あぶら、こむぎこ、さとう、パンこ	ぎゅうにゅう、とり、あぶらあげ、ぶたにく	だいこん、にんじん、とうもろこし、ながねぎ、もやし、たまねぎ、しょうが、こまつな、しいたけ、キャベツ	596 [22.5]	だいこんにはビタミンCが多く含まれています			
12 水	チキンカレー、ぎゅうにゅう、やきささかま	むぎごはん、じゃがいも、ルウ、あぶら、ドレッシング、なまくりム	ぎゅうにゅう、とり、ヨーグルト、ひよこめ、チーズ、だっしふんにゅう、とりレバー、ささかまぼこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマト、ブロッコリー、キャベツ	631 [25.9]	笹かまぼこはすり身にした白身魚から作られています			
13 木	しょうパン、いちごジャム、ぎゅうにゅう、マヨたまカツ、かぶのスープ	パン、あぶら、ドレッシング、いちごジャム、さとう、パンこ、こむぎこ、でんぶ	ぎゅうにゅう、とり、だいず、ひじき、ぶたにく、たまご	かぶ、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ	585 [22.2]	ひじきは海藻類です			
17 月	しょうゆラーメン、ぎゅうにゅう、あんまん	にんじんとわかめのナムル(しおちゅうか)	ちゅうかめん、あぶら、ドレッシング、こむぎこ、さとう	とうもろこし、メンマ、きくらげ、キャベツ、ながねぎ、こまつな、にんにく、しょうが、にんじん、もやし	591 [24.2]	あんこは小豆をよく煮て砂糖を加えて作ります			
18 火	ごはん、ぎゅうにゅう、さわらのゆあんやきなめこのみそしる	ごはん、はるさめ、ドレッシング、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、みそ、さわら、とり、く	ながねぎ、なめこ、こまつな、にんじん、キャベツ、ゆず	599 [27.8]	新和小学校のリクエスト献立です			
19 水	くろパン、ぎゅうにゅう、チーズチキン、ツナとキャベツのソテー、コーンポタージュ	パン、あぶら、パンこ、さとう、でんぶ	ぎゅうにゅう、チーズ、とり、く、ツナ	たまねぎ、とうもろこし、こまつな、にんじん、キャベツ、あかピーマン、さやいんげん、パセリ	633 [26.3]	立花小学校のリクエスト献立です			
20 木	ごはん、ぎゅうにゅう、あじつけのり、ぶたにくのしょうがいため、つみこ	りんご(1/6こ)	ごはん、すいとん、さとう、でんぶ、あぶら	にんじん、だいこん、ながねぎ、しめじ、たまねぎ、チンゲンサイ、あかピーマン、しょうが、りんご	594 [24.6]	りんごには腸の働きを助ける効果があります			
21 金	ごはん、かてめしのぐ、ぎゅうにゅう、あじのたつたあげ、みさとのおみおつけ、おこめのムース	ごはん、あぶら、こんにやく、さとう、でんぶ、おこめのムース	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、あじ、ぶたにく、こんぶ	にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな、ごぼう、しめじ、ゆず	642 [26.1]	和食の日献立です			
25 火	セルフフィッシュバーガー、ぎゅうにゅう、(スライスこどもパン、バックタルソース、しるみぎかなのポーションフライ)、いんげんのソテー、マカロニスープ	パン、マカロニ、じゃがいも、あぶら、タルタルソース、パンこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とり、く、あさり、ぶたにく、スケソウダラ	たまねぎ、こまつな、にんにく、にんじん、しめじ、キャベツ、さやいんげん、とうもろこし	604 [26.4]	パンにソースをかけた主菜をはさみのおかずです			
26 水	ハヤシライス、ぎゅうにゅう、スクランブルエッグ	むぎごはん、じゃがいも、さとう、ルウ、あぶら、ドレッシング、でんぶ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ、とりレバー、だっしふんにゅう、たまご	にんじん、たまねぎ、にんにく、グリーンピース、しょうが、キャベツ、あかピーマン、きゅうり	656 [21.6]	スクランブルは「すばやくかき混ぜる」という意味です			
27 木	ライスボールパン、ぎゅうにゅう、コロケ、ポークチャップ、ようふうスープ	ライスボールパン、さとう、でんぶ、あぶら、じゃがいも、パンこ	ぎゅうにゅう、とり、く、ぶたにく	にんじん、たまねぎ、しめじ、カリフラワー、ほうれんそう、キャベツ、ピーマン、にんにく、トマト	665 [23.8]	カリフラワーは花のつぼみの部分を食べます			
28 金	ごはん、ぎゅうにゅう、さばのしおやき、こじる	のりあえ(だししょうゆ)	ごはん	にんじん、だいこん、こまつな、ながねぎ、キャベツ、もやし	622 [26.9]	水で戻した大豆をすりつぶしたものを「ご」と言います			

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。 ※小松菜は三郷市産を使用する予定です。
※食品名は主材料のみ記載しています。

想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さず食べるようにしましょう。



11月8日はいい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必須です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくこと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



地場産物を食べて

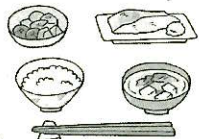
地産地消！



今月のリクエスト献立
10日(月) 鷹野小学校
18日(火) 新和小学校
19日(水) 立花小学校

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食文化が育まれています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



平均
617
[25.3]