



「早寝 早起 朝ごはん」運動
シンボルマーク

令和7年

11月献立表

春日小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
4 火	きなこあげパン ★牛乳 ポトフ	きなこ ★ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいず		ミルクパン あぶら グラニューとう ちようごうゆ じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん	593	16.9	40.7	2.2
5 水	ごはん ★牛乳 ハンバーグ 無限キャベツ キャベツスープ	★ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく ぶたひきにく ベーコン		こめ パンこ ちようごうゆ さとう ごまあぶら しろうごま	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり にんにく レモン	598	15.9	34.6	2.4
6 木	麦ごはん ★牛乳 麻婆大根 春雨サラダ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ ハム		こめ おおむぎ ちようごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ だいこん ごまつな もやし きゅうり	586	15.4	32.3	2.7
7 金	★鶏茶漬け ★牛乳 かみかみチップス 塩きゅうり ★りんご	とりにく ★たまご のり ★ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ ちようごうゆ さとう ごまあぶら さつまいも かたくりこ あぶら しろうごま	ほししいたけ たくあん こねぎ にんじん れんこん ごぼう きゅうり ★りんご	602	14.9	29.3	2.3
10 月	コーンピラフ ★牛乳 魚のトマト焼き 白いんげんのポタージュ	とりにく ★ぎゅうにゅう たら いんげんまめ ウインナー		こめ ちようごうゆ バター さとう	たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン にんにく トマトかん キャベツ にんじん パセリ	635	20.7	31.9	2.6
11 火	ごはん ★牛乳 ★ひじき入り卵焼き 切干大根の含め煮 味噌汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき ★たまご あぶらあげ わかめ みそ		こめ ちようごうゆ さとう さつまいも	ほししいたけ にんじん たまねぎ きりぼしだいこん	567	15.6	29.2	2.7
12 水	昭和カレー ★牛乳 かぶの香り漬け	ぶたにく クリーム ★ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ ちようごうゆ じゃがいも バター こむぎこ ざらめ	にんにく にんじん たまねぎ かぶ かぶ (は) きゅうり ゆず	618	13.6	35.4	2.1
13 木	麦ごはん ★牛乳 家常豆腐 キムチ和え 豆花 (トウファ)	★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とうにゅう アガー		こめ おおむぎ ちようごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ しろうごま くるぎとう みずあめ	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん はくさい ねぎ キムチ きゅうり もやし	663	15.6	32.0	2.3
14 金	きつねごはん ★牛乳 みそポテト 田舎汁	ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう みそ とりにく		こめ もちごめ ちようごうゆ さとう じゃがいも こむぎこ かたくりこ あぶら ごんにやく	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう しめじ	611	14.1	33.3	2.4
17 月	味噌ラーメン ★牛乳 ★春巻き かき	みそ ぶたにく ★ぎゅうにゅう		ラード ごまあぶら ちようごうゆ ちゅうかめん はるさめ かたくりこ こむぎこ あぶら はるまきのかわ	にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさい たまねぎ もやし にら ほししいたけ たけのこ かき	596	16.4	35.6	2.9
18 火	麦ごはん ★牛乳 ★いかのねぎ塩焼き 五目きんぴら 味噌汁	★ぎゅうにゅう ★いか ぶたにく あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ さとう ごまあぶら しろうごま ごんにやく さつまいも	にんにく しょうが ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ ごまつな	567	19.0	27.1	2.2
19 水	秋の香りおこわ ★牛乳 シューマイ 五目具汁	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく だいず みそ		こめ もちごめ ちようごうゆ さつまいも ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ ごんにやく	にんじん まいたけ たまねぎ しょうが ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ	600	17.7	32.4	2.1
20 木	ごはん ★牛乳 さばのみそ煮 青菜の和えもの いもだんご汁	★ぎゅうにゅう さば みそ とりにく		こめ さとう ごまあぶら しろうごま さつまいも かたくりこ	しょうが ねぎ ごまつな もやし にんじん だいこん しめじ	626	17.6	27.9	3.0
21 金	★ぼうしパン ★牛乳 ミネストローネ ★りんご	★たまご ★ぎゅうにゅう ベーコン とりもも		ミルクパン バター さとう こむぎこ オリーブゆ マカロニ	にんにく セロリー たまねぎ トマトかん にんじん かぼちゃ パセリ ★りんご	645	13.0	38.5	2.1
26 水	焼き鶏丼 ★牛乳 もやしのナムル 味噌汁	とりもも ★ぎゅうにゅう わかめ あつあげ みそ		こめ ちようごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら しろうごま	ピーマン ねぎ しょうが もやし にんじん きゅうり にんにく	581	17.9	33.3	2.3
27 木	コメッコハヤシライス ★牛乳 キャベツマリネ ミネスイートポテト	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ハム クリーム		こめ おおむぎ ちようごうゆ じゃがいも ざらめ じょうしんこ はちみつ さつまいも さとう バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ きゅうり レモン	646	12.8	32.2	2.1
28 金	麦ごはん ★牛乳 ★きびなごのから揚げ さつま揚げの炒め物 かみなり汁	★ぎゅうにゅう ★きびなご さつまあげ とうふ ぶたにく みそ		こめ おおむぎ かたくりこ あぶら ちようごうゆ くるぎとう しろうすりごま ごんにやく じゃがいも	にんじん もやし ごまつな ごぼう だいこん ねぎ	600	17.7	33.9	2.2

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数17回

★アレルギー対応食材

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	608	16.1	32.9	2.4	322	86	2.1	199	0.28	0.45	13	5.3
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※令和3年に日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。8訂ではエネルギーの価が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値よりエネルギーが低い価になっています。尚、上記の平均値と基準値は中学年（3・4年生）の価です。