



令和7年度 11月分 小学校給食予定表



【通常給食献立】



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉に なるもの	黄のグループ からだの熱や力に なるもの	緑のグループ からだの調子を ととのえるもの	
4(火)	ごはん ぎゅうにくうどんじる はるまき りんご&こんにやくゼリー ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぎゅうにく、あぶらあげ、 なると、ぎゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、さとう、うどん、スイ ツこんにやく	しょうが、たまねぎ、しめ じ、こまつな、 ながねぎ 、は るまき、りんご	656kcal 23.2g
5(水)	わかめごはん けんちんじる ぶたにくのみそいため だいがくいも 2こ ていおんさつきんぎゅうにゅう	わかめ、とりにく、とうふ、 ぶたにく、みそ、ぎゅう にゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、さとう、さつまいも、 みずあめ、ごま	にんじん、だいこん、ごぼ う、えのきだけ、 ながね ぎ 、しょうが、たまねぎ、こ まつな、こんにやく	685kcal 22.7g
6(木)	かしわがたパン とろーりクリームチャウダー ガーリックチキン ブロッコリーとごぼうのクリーミーソースあえ のむヨーグルト	ウインナー、ぎゅうにゅう、 なまクリーム、とりにく、の むヨーグルト	パン、なたねあぶら、じゃ がいも、マカロニ、こむぎ こ、バター、オリーブオイ ル、ドレッシング	セロリ、たまねぎ、にんじ ん、マッシュルーム、ほう れんそう、にんにく、ごぼ う、 キャベツ 、 フロッコ リー	657kcal 31.1g
7(金)	もちむぎごはん なまあげのみそしる わふうチーズハンバーグ かむかむかいそうサラダ・わふうドレッシング かみかみくろまめ ていおんさつきんぎゅうにゅう	なまあげ、みそ、ハンバ ーグ、イカ、かいそうミックス、 ちりめんじゃこ、くろまめ、 ぎゅうにゅう	せいはくまい、もちむぎ、 なたねあぶら、ドレッシン グ	にんじん、たまねぎ、はく さい、まいたけ、ほうれん そう、 ながねぎ 、きりほし だいこん、キャベツ	654kcal 27.0g
10(月)	ごはん ゴマみそワンスープ ほうれんそうぎょうざ 1〜2ねん1こ 3〜6ねん2こ カラフルこんにやくサラダ・たまねぎドレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう	とりにく、とうふ、みそ、ぎ ゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、ワンドン、ごま、ごま あぶら、ドレッシング	にんにく、しょうが、だい こん、えのきだけ、チンゲン サイ、ほうれんそうぎょう ざ、キャベツ、こんにやく	605kcal 21.6g
11(火)	キャロットライス ポークストロガノフ カラフルやさしいソテー フライドポテト ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにく、ベーコン、ぎ ゅうにゅう	せいはくまい、なたねあ ぶら、さとう、こむぎこ、じゃ がいも	にんじんミックスジュ ース、にんにく、セロリ、たま ねぎ、マッシュルーム、ト マトケチャップ、トマト、 ホールコーン、キャベツ、 ピーマン、にんじん	678kcal 21.5g
12(水)	さつまいもごはん ほしのふとこまつなボールのみそしる サケのてりやき りんご ていおんさつきんぎゅうにゅう	こまつなボールてん、み そ、サケ、ぎゅうにゅう	せいはくまい、もちごめ、 さつまいも、ごま、なたね あぶら、ふ	にんじん、だいこん、えの きだけ、 ながねぎ 、りんご	603kcal 26.9g
13(木)	ピタパン シャクシューカふう(トマトとたまごのスープにこみ) ケバブ(とりにくのスパイスからあげ) ミックスフルーツヨーグルト ていおんさつきんぎゅうにゅう	とりにく、だいず、いりたま ご、ヨーグルト、ぎゅうに ゅう	パン、オリーブオイル、バ ター、でんぷん、なたねあ ぶら、しょうなんゴールドゼ リー	にんにく、セロリ、たまね ぎ、トマトケチャップ、トマ ト、ピーマン、もも、りんご、 みかん	579kcal 30.5g
14(金)	てんじんまいさいもカレー ホキのこうそうやき ほうれんそうサラダ・ サウザンドドレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう	とりにく、ホキ、ぎゅうに ゅう	せいはくまい 、なたね あぶら、さいとも、こむぎ こ、オリーブオイル、ドレ ッシング	にんにく、セロリ、たまね ぎ、にんじん、りんご、トマ ト、パセリ、ホールコーン、 キャベツ 、ほうれんそう	640kcal 27.2g



令和7年度 11月分 小学校給食予定表



【通常給食献立】



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主な材料			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉に なるもの	黄のグループ からだの熱や力に なるもの	緑のグループ からだの調子を ととのえるもの	
17(月)	ツナピラフ リボンマカロニスープ くしなしアメリカンドッグ・トマトケチャップ キャベツととうみょうのサラダ・コーンクリームドレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう	ツナ, とりにく, フランクフルト, ぎゅうにゅう	せいはいくまい, なたねあぶら, マカロニ, ホットケーキミックス, ドレッシング	にんにく, にんじん, ピーマン, セロリ, たまねぎ, こまつな, トマトケチャップ, ホールコーン, キャベツ , とうみょう	657kcal 19.4g
18(火)	ごはん はるさめスープ マーボー豆腐 ポテサラサラダ (ポテのたらこノンエッグマヨネーズあえ) ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにく, かまぼこ, わかめ, とうふ, たらこ, ぎゅうにゅう	せいはいくまい, なたねあぶら, ごまあぶら, さとう, はるさめ, でんぷん, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	しょうが, チンゲンサイ, にんにく, たまねぎ, にんじん, たらこ, なごねぎ , きゅうり	613kcal 23.4g
19(水)	かきまでごはんふう パンダがらかまぼこいりきのこじる さばのてりやき みかん&しらたまあずき ていおんさつきんぎゅうにゅう	こうや豆腐, あぶらあげ, とうふ, なたね, さば, あずき, ぎゅうにゅう	せいはいくまい, なたねあぶら, さとう, さといも, すあまだんご	しいたけ, たけのこ, にんじん, だいこん , こんにゃく, まいたけ, えのきだけ, こまつな, しょうが, みかん, みかんゼリー	659kcal 29.5g
20(木)	きびぎとうあげパン ながいもともやしのスープ ポークチャップ にんじんとれんこんのサラダ・イタリアンドレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう	ベーコン, ぶたにく, ぎゅうにゅう	パン, なたねあぶら, さとう, ながいも, ドレッシング	もやし, えのきだけ, こまつな, にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, トマトケチャップ, トマト, れんこん, にんじん, キャベツ	599kcal 31.4g
21(金)	ごはん とんじる サケのおこうじつけやき くにたちだいこんのもの さつまきんとき ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにく, なまあげ, みそ, サケ, とりにく, だいずミート, ぎゅうにゅう	せいはいくまい, なたねあぶら, さとう, でんぷん, スイートポテト	にんじん , ごぼう, こんにゃく, キャベツ , なごねぎ , しょうが, だいこん , さやいんげん	677kcal 31.5g
25(火)	ぎゅうにくカレーうどん シューマイ 1〜2ねん1こ 3〜6ねん2こ きりぼしだいこんサラダ・わふうドレッシング ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぎゅうにく, あぶらあげ, なたね, ぎゅうにゅう	めん, なたねあぶら, さとう, でんぷん, ドレッシング	しょうが, たまねぎ, しめじ, こまつな, シューマイ, きりぼしだいこん, キャベツ , にんじん	670kcal 24.7g
26(水)	ごはん てづくりひじきこんぶふりかけ こんさいにこみおでん とりにくのからあげ わせみかん ていおんさつきんぎゅうにゅう	こんぶ, ひじき, かつおこ, あげボール, ちくわ, とりにく, ぎゅうにゅう	せいはいくまい, なたねあぶら, さとう, でんぷん	こんにゃく, ごぼう, にんじん, だいこん , しょうが, みかん	687kcal 26.0g
27(木)	くろざとうしよくパン アルファベットマカロニスープ ハニージンジャーポークいため いちご&レモンゼリー ていおんさつきんぎゅうにゅう	ベーコン, ぶたにく, ぎゅうにゅう	パン, オリーブオイル, じゃがいも, マカロニ, なたねあぶら, はちみつ, いちごゼリー, レモンゼリー	セロリ, たまねぎ, にんじん, えだまめ, しょうが, にんにく, ピーマン, あかピーマン, もやし, なごねぎ	572kcal 24.8g
28(金)	ひきにくとしらたきのピリからどん かきたまじる ポテのチーズやき ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにく, とりにく, くらげ, かめ, けいらん, チーズ, ぎゅうにゅう	せいはいくまい, なたねあぶら, ごまあぶら, さとう, でんぷん, ハッシュポテト	しょうが, にんにく, しらたき, はくさい , たまねぎ, たけのこ, にんじん, はくさいキムチ, こまつな, えのきだけ, なごねぎ	656kcal 27.7g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

月平均栄養価 エネルギー 642kcal たんぱく質 26.1g

魚には、骨があります。



11月7日(金)と21日(金)は国立市の公立保育園・小学校・中学校で同じ献立の給食を提供します。

くにたち野菜・米 使っています(太字)

長ねぎ・キャベツ・ブロッコリー・

大根・人参・白菜・天神米

