

# 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	黄のグループ	緑のグループ		
4(火)	ごはん ぎゅうにくうどんじる はるまき りんご＆こんにゃくゼリー 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 ツこんにゃく	じょうが,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,じょうが,たまねぎ,こ まつな,こんにゃく	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 プロッコリーとごぼうのクリーミーソイソースあえ のむヨーグルト	ワインナー,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,じや 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,プロッコ 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	11月8日は いい歯の日	なまあげ,みそ,ハンバー グ,イカ,かいそうミックス, ちりめんじやこ,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,きりぼし だいこん,キャベツ	654kcal 27.0g
10(月)	ごはん ゴマみそワンタンスープ ほうれんそうぎょうざ 1~2ねん1こ 3~6ねん2こ カラフルこんにゃくサラダ・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,ワンタン,ごま,ごま あぶら,ドレッシング	にんにく,じょうが,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,こんにゃく	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	11月11日は何の日?献立	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,じや 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	立冬(りっとう)献立	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шуーカふう(トマトとたまごのスープにこみ) ケバブ(とりにくのスパイシーからあげ) 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	世界の食文化にふれよう献立	とりにく,だいす,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,しようなんゴールドゼ 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)	てんじんまいさといもカレー 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,さといも,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	黄のグループ	緑のグループ		
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・コーンクリーミードレッシング 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 ポテたらサラダ(ポテト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	せいはくまい,なたねあぶら,ごまあぶら,さとう,はるさめ,でんぶん,じがいも,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,にら,ながねぎ,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		こうやどうふ,あぶらあげ,とうふ,なるとさば,あずき,ぎゅうにゅう	 せいはくまい,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)	きびざとうあげパン 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 サケのしおこうじづけやき くにたちだいこんのにもの 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,だいすみート,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,さとう,でんぶん,スイートポテト	にんじん,ごぼう,こんにゃく,キャベツ,ながねぎ,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 シューまい 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,なると,ぎゅうにゅう	めん,なたねあぶら,さとう,でんぶん,ドレッシング	しょうが,たまねぎ,しめし,こまつな,シューまい,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	せいはくまい,なたねあぶら,さとう,でんぶん	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)	くろざとうしょくパン 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,もやしながねぎ	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 ポテトのチーズやき ていおんさつきんぎゅうにゅう	ぶたにく,とりにく,くきわかめ,けいらん,チーズ,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,さとう,でんぶん,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,ながねぎ	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。

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。

月平均栄養価 エネルギー 642kcal たんぱく質 26.1g

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

