

11月分こんだてひょう

令和7年度

白子町学校給食センター

日	曜	牛乳	主食	おかず デザート	血や肉になる食品 (赤の食品)	体の調子を整える食品 (緑の食品)	熱や力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー 蛋白質・脂質 食塩	備考
4	火	○	ガパオライス	ガパオライスのぐ ひじきのマリネ とうにゅうドーナッツ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき ハム	たまねぎ しめじ パプリカ にんにく にんじん きゅうり	こめ あぶら さとう むぎ こむぎこ グラニューとう ごまあぶら	648kcal 25.1g22.3g 2.7g	11月のスタートです。 あさばんがひえこみ、かく じつにふゆにむかっている ことをじっかんしますね！ おふとんからでるのが、 だんだんつらくなってきて
5	水	○	ごはん	さばのみそに もやしのカレーあえ つくねじる	ぎゅうにゅう さば ハム とりにく あぶらあげ みそ	しょうが ねぎ しめじ もやし きゅうり こまつな にんじん だいこん はくさい	こめ あぶら さとう ごまあぶら	639kcal 25.5g25.2g 2.5g	いませんか？
6	木	○	チャーハン	ふゆやさいサラダ ワンタンスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご ハム とりにく ヨーグルト やきぶた	ほししいたけ にんじん ねぎ グリーンピース コーン ブロッコリー カリフラワー	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ワンタンのかわ	560kcal 24.1g15.6g 1.9g	かせ予防に ビタミンCを
7	金	○	白濁小1年・関小1年中止 しょうゆラーメン	サウピカンサラダ いもとりのタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん もやし にら にんにく しょうが はくさい コーン	あぶら ちゅうかめん ごまあぶら さとう じゃがいも	594kcal 20.4g19.9g 2.6g	
10	月	○	ごはん	とうふステーキのそぼろあん きりぼしだいこんのもの とんじる	ぎゅうにゅう とうふ さつまあげ ぶたにく みそ あぶらあげ	しょうが きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ いんげん ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	599kcal 24.0g17.1g 1.9g	こんなときこそ「はやね・ はやおき・あさごはん」で
11	火	○	南白亀6年中止 ちゅうかどんぶり (むぎごはん)	ちゅうかどんぶりのぐ エスニックはるさめサラダ グミ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ レモン チンゲンサイ にんにく きゅうり	こめ あぶら さとう むぎ ごまあぶら かたくりこ はるさめ	553kcal 20.3g14.7g 1.4g	からだのなかからあため て、とうこうしましょう。 しっかりたべると、
12	水	○	関小4・5年中止 ごはん	さんまのかんろに マヨエッグサラダ にくじゃが	ぎゅうにゅう たまご ハム ぶたにく さんま	しょうが ねぎ きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ いんげん	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも しらす	670kcal 26.6g24.1g 2.2g	かせなどにも、かかりにく くなります。
13	木	○	関小4・5年中止 ちゃめし	おでん とりにくのカルビやき こまつなのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ がんとん はんぺん とりにく やきぶた	にんじん だいこん しょうが こんにやく にんにく たまねぎ こまつな もやし	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	588kcal 31.1g15.3g 2.8g	<食育クイズ> 11月24日は、ある しよくじの日なのです が、なんのしよくじの 日でしょうか？
14	金	○	白濁小1年中止 シュガートースト	ごぼうサラダ こめこのシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ハム スキムミルク チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー ごぼう きゅうり	パン あぶら こめこ さとう グラニューとう ごま じゃがいも マーガリン	602kcal 22.4g24.9g 2.2g	
17	月	○	ごはん	てりやきハンバーグ やさしいため すいとんじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ にら だいこん しめじ ねぎ	こめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ごまあぶら	642kcal 28.3g19.7g 2.3g	①洋食(ようしょく) ②和食(わしょく) ③中華(ちゅうか)
18	火	○	ごはん	やきにく チョレギサラダ サムゲタンふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とりにく わかめ	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ しょうが にんにく にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ げんまい	601kcal 29.3g18.4g 2.7g	暮え ②の「和食の日」です。
19	水	○	ごはん	あじフライ ひじきとだいずのもの かきたまじる みかん	ぎゅうにゅう あじ ひじき あぶらあげ だいず とりにく たまご とうふ さつまあげ	にんじん こんにやく こまつな ほししいたけ えのき チンゲンサイ みかん	こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ かたくりこ ごまあぶら	600kcal 23.9g19.4g 1.9g	いまから13年前の2013 年にユネスコの「むけい ぶんかいさん」にえらば れました。
20	木	○	白子中2年中止 ハヤシライス	チキンサラダ ヨーグルトレーズン	ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ セロリ トマト グリンピース	こめ あぶら さとう むぎ ルウ	648kcal 24.7g22.8g 2.2g	なぜ、11月24日か いうと「11」と 「24」で
21	金	○	白子中2年中止 しおやきそば	さつまいものサラダ メープルマフィン	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	キャベツ たまねぎ ピーマン にんにく しょうが きゅうり にんじん	ちゅうかめん さつま芋 ごま ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら	630kcal 23.1g17.9g 2.0g	いい(11) 日本食(24)と いう数字(ごろ)あわせ です。
25	火	○	白濁小2年中止 ごはん	マーボーどうふ シューマイ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ にら きゅうり もやし	こめ あぶら さとう シューマイのかわ ごま ごまあぶら かたくりこ	601kcal 25.7g20.2g 1.9g	南白亀小リクエスト です。この席かに「ヤン ニョムチキン」「わか めごはん」「じゃがいも のどろろ」に「あきから チキン」などができ ました。
26	水	★	南白亀小リクエスト献立 ピラフ	シーザーサラダ ポトフ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり パプリカ 白果	こめ あぶら さとう クルトン じゃがいも オリーブオイル	711kcal 25.7g27.5g 2.2g	
27	木	○	はくさいとひきにくの あんかけどんぶり (むぎごはん)	さけだんごじる ブルーベリーヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ さけ ヨーグルト なまクリーム	しょうが にんじん はくさい ナタデココ たまねぎ キャベツ こまつな みかん バイロ おうとう ブルーベリー	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら むぎ グラニューとう	692kcal 26.3g21.7g 2.2g	
28	金	○	関小4年中止 ちさんちしょうこんだて ひじきごはん	いわしハンバーグフライ ちばっこみそしる もやしのごまずあえ おこめのムース	ぎゅうにゅう とりにく いわし ひじき あぶらあげ えだまめ ぶたにく みそ とうふ ハム	にんじん だいこん ねぎ もやし きゅうり ほししいたけ	こめ あぶら さとう パンこ ごま さつまいも	620kcal 25.2g21.1g 2.4g	

★はミルクメークが出ます。今回はココア味です。

小学生8～9歳
の基準値

エネルギー 650kcal たんぱく質21.1～32.5g
脂質14.4～21.7g 食塩相当量2.0g未満