

11月 給食献立予定表

日光市立今市第三小学校
令和7年度

日曜日	献立名	おもなさいりょう						エネルギー	しつ		
		あか	きいろ	みどり	体の調子をととのえる						
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる								
3月	文化の日										
4火	三色丼(そぼろ・ごま和え) 牛乳 どさんこ汁	とりにく たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう じゅがいも	ごま あぶら	ほうれんそう にんじん	とうもろこし ねぎ もやし	641kcal	20.1g		
5水	フィッシュバーガー(コッペパン・白身魚フライ・ボイル キャベツ・ソース) 牛乳 白菜のクリーム煮	たら とりにく	ぎゅうにゅう	コッペパン パンこ じゅがいも	あぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい	614kcal	23.6g		
6木	ごはん 牛乳 ぶた肉と野菜のしょうがいため ごはん 牛乳 ぶた肉と野菜のしょうがいため 五目みそ汁	ぶたにく あぶらあけ みそ	ぎゅうにゅう	こめ じゅがいも	あぶら	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しめじ だいこん	669kcal	23.8g		
7金	コッペパン とちあいかジャム 牛乳 ツナのトマトクリームスパゲッティ カリコリサラダ	まぐろツナ ハム	ぎゅうにゅう	コッペパン ジャム スパゲッティ	あぶら なまクリーム ドレッシング	トマト にんじん	いちご たまねぎ だいこん きゅうり	631kcal	24.0g		
10月	【地産地消週間】ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 きんぴらごぼう キムチ入りとん汁	いわし かつおし みそ ぎゅうにく さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゅがいも	あぶら こま	にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん たまねぎ はくさい	614kcal	19.0g		
10月	【地産地消週間】ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 きんぴらごぼう キムチ入りとん汁	いわし かつおし みそ ぎゅうにく さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゅがいも	あぶら こま	にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん たまねぎ はくさい	23.6g	2.2g		
11火	ポークカレーライス 牛乳 ジャンコサラダ みかん	ぶたにく あぶらあけ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ じゅがいも	あぶら ドレッシング ごま	にんじん トマトケチャップ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり みかん	652kcal	19.1g		
12水	【ごはんの日献立】ごはん 牛乳 あげきょうざ② ナムル マーボー豆腐	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら こま	にら ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし ねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ	692kcal	26.5g		
12水	【ごはんの日献立】ごはん 牛乳 あげきょうざ② ナムル マーボー豆腐	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら こま	にら ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし ねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ	26.5g	2.0g		
13木	ごはん 牛乳 さばのカレーじょうゆ焼き ごはん 牛乳 さばのカレーじょうゆ焼き 五目ひじき煮 さつま汁	さば・みそ だいす とりにく あぶらあけ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう さつまいも	あぶら	にんじん	こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	682kcal	24.9g		
13木	ごはん 牛乳 さばのカレーじょうゆ焼き ごはん 牛乳 さばのカレーじょうゆ焼き 五目ひじき煮 さつま汁	さば・みそ だいす とりにく あぶらあけ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう さつまいも	あぶら	にんじん	こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	25.6g	1.8g		
14金	米粉パン 牛乳 スペイン風オムレツ かんぴょうのサラダ 野菜スープ 県産生乳ヨーグルト	たまご ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	こめこパン じゅがいも	ドレッシング ごま あぶら	にんじん	たまねぎ かんぴょう きゅうり とうもろこし キャベツ	637kcal	27.0g		
14金	米粉パン 牛乳 スペイン風オムレツ かんぴょうのサラダ 野菜スープ 県産生乳ヨーグルト	たまご ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	こめこパン じゅがいも	ドレッシング ごま あぶら	にんじん	たまねぎ かんぴょう きゅうり とうもろこし キャベツ	26.3g	2.3g		
17月	和風ビビンバ丼(そぼろ・にらのナムル) 牛乳 むらくも汁	ぶたにく あぶらあけ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぶん	あぶら さとう こま こまあぶら	にら にんじん	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく もやし たまねぎ	643kcal	23.4g		
17月	和風ビビンバ丼(そぼろ・にらのナムル) 牛乳 むらくも汁	ぶたにく あぶらあけ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぶん	あぶら さとう こま こまあぶら	にら にんじん	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく もやし たまねぎ	26.1g	2.1g		
18火	ごはん 牛乳 とりのからあげ名古屋風 白菜のおひたし なめこ汁	とりにく かつおし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう	あぶら こま	ほうれんそう にんじん	はくさい なめこ ねぎ	650kcal	23.5g		
18火	ごはん 牛乳 とりのからあげ名古屋風 白菜のおひたし なめこ汁	とりにく かつおし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう	あぶら こま	ほうれんそう にんじん	はくさい なめこ ねぎ	24.8g	1.9g		
19水	【地産地消献立: 大根】コッペパン 牛乳 ハンバーグきのこソース グリーンサラダ 大根のポトフ	とりにく ぶたにく ハム ソーセージ	ぎゅうにゅう	コッペパン さとう じゅがいも	ドレッシング あぶら	トマトケチャップ ブロッコリー アスパラガス にんじん	たまねぎ まいたけ しめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ だいこん	633kcal	26.0g		
19水	【地産地消献立: 大根】コッペパン 牛乳 ハンバーグきのこソース グリーンサラダ 大根のポトフ	とりにく ぶたにく ハム ソーセージ	ぎゅうにゅう	コッペパン さとう じゅがいも	ドレッシング あぶら	トマトケチャップ ブロッコリー アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし アセロラ だいこん	28.3g	2.8g		
20木	ごはん 牛乳 にらまんじゅう 春雨サラダ ハ宝菜	ぶたにく ハム いか なると	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ はるさめ でんぶん	あぶら あぶら こま ドレッシング	にら にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だけのこ しいたけ	600kcal	15.7g		
20木	ごはん 牛乳 にらまんじゅう 春雨サラダ ハ宝菜	ぶたにく ハム いか なると	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ はるさめ でんぶん	あぶら あぶら こま ドレッシング	にら にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だけのこ しいたけ	24.6g	2.3g		
21金	黒糖パン 牛乳 肉団子② 海そうサラダ ワンタンスープ アセロラゼリー	とりにく ぶたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ かいそう	こくとうパン ワンタン ゼリー	ドレッシング ごま あぶら	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし アセロラ はくさい	605kcal	19.3g		
21金	黒糖パン 牛乳 肉団子② 海そうサラダ ワンタンスープ アセロラゼリー	とりにく ぶたにく なると	ぎゅうにゅう わかめ かいそう	こくとうパン ワンタン ゼリー	ドレッシング ごま あぶら	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし アセロラ はくさい	22.5g	2.7g		
24月	勤労感謝の日振替休日										
25火	スタミナ丼 牛乳 えび団子スープ	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま あぶら ごま	にんじん にら	たまねぎ しめじ はくさい	654kcal	22.3g		
25火	スタミナ丼 牛乳 えび団子スープ	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま あぶら ごま	にんじん にら	たまねぎ しめじ はくさい	24.2g	2.3g		
26水	キャラメルあげパン 牛乳 ハムと大根のサラダ コーンシチュー	ハム とりにく	ぎゅうにゅう	コッペパン さとう じゅがいも	あぶら ドレッシング	にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ とうもろこし	637kcal	23.5g		
26水	キャラメルあげパン 牛乳 ハムと大根のサラダ コーンシチュー	ハム とりにく	ぎゅうにゅう	コッペパン さとう じゅがいも	あぶら ドレッシング	にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ とうもろこし	21.9g	2.4g		
27木	ごはん 牛乳 納豆 いそ香り和え 肉じゃが	なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	こめ じゅがいも さとう	ごま あぶら さとう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ こんにゃく	627kcal	15.9g		
27木	ごはん 牛乳 納豆 いそ香り和え 肉じゃが	なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	こめ じゅがいも さとう	ごま あぶら さとう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ こんにゃく	23.9g	1.5g		
28金	コッペパン マーチャルビンズ 牛乳 やきそば 大根とツナのサラダ	ぶたにく いか ちくわ まぐろツナ	ぎゅうにゅう めん	コッペパン マーチャルビンズ あぶら ドレッシング ごま	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし	617kcal	23.8g			
28金	コッペパン マーチャルビンズ 牛乳 やきそば 大根とツナのサラダ	ぶたにく いか ちくわ まぐろツナ	ぎゅうにゅう めん	コッペパン マーチャルビンズ あぶら ドレッシング ごま	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし	23.9g	2.3g			

【今月の給食目標】



・感謝して食べよう。

◆小学校中学年児童一人一回当たりの学校給食摂取基準

エネルギー-650kcal、たんぱくしつ26.8g、しつ21.6g、えんぶん2.00g

◆今月の今三小の平均(予定)

エネルギー-639kcal、たんぱくしつ24.7g、しつ22.3g、えんぶん2.2g

◎食物アレルギー等が心配な場合は献立表で確認いただき、学校までお問い合わせください。
◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。