

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	おもなざいりょう						エネルギー	ししつ
		あか	きいろ	みどり					
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる					
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 じゃがいも	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 27.2g	20.1g 2.4g
5水	フィッシュバーガー（コッペパン・白身魚フライ・ポイルキャベツ・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 じゃがいも	あぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい	614kcal 25.2g	23.6g 2.2g	
6木	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 あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こめ じゃがいも	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 26.7g	23.8g 1.7g	
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 22.5g	24.0g 2.0g	
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 かつおぶし みそ ぎゅうにく とうふ さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう さとう じゃがいも	こめ さとう ごま	あぶら	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 23.6g	19.0g 2.2g
11火	ポークカレーライス 牛乳 じゃこサラダ みかん	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング ごま	にんじん トマト キャベツ きゅうり みかん	652kcal 20.5g	19.1g 1.8g	
12水	【ごはんの日献立】ごはん 牛乳 あげぎょうざ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 ごま ごまあぶら	にら ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし ねぎ しいたけ たまねぎ	692kcal 26.5g	26.5g 2.0g	
13木	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 だいたす とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき とうふ ぶたにく	こめ さとう さつまいも	あぶら	にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	682kcal 25.6g	24.9g 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 とりにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	こめこパン じゃがいも	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 26.3g	27.0g 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 あぶらあげ 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 ごま ごまあぶら	にら にんじん	ごぼう こんにゃく しいたけ もやし たまねぎ	643kcal 26.1g	23.4g 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 かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん	はくさい なめこ ねぎ	650kcal 24.8g	23.5g 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 じゃがいも	ドレッシング あぶら	トマト キャベツ アスパラガス にんじん	たまねぎ しいたけ マッシュルーム きゅうり キャベツ だいこん	633kcal 28.3g	26.0g 2.8g	
20木	ごはん 牛乳 にらまんじゅう 春雨サラダ 八宝菜	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 ドレッシング	ごま あぶら ごまあぶら	にら にんじん	キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ	600kcal 24.6g	15.7g 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 はくさい アセロラ	605kcal 22.5g	19.3g 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 24.2g	22.3g 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 じゃがいも	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 21.9g	23.5g 2.4g	
27木	ごはん 牛乳 納豆 いそ香りとえ 肉じゃが	なっとう ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	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 23.9g	15.9g 1.5g
28金	コッペパン マーシャルピンズ 牛乳 焼きそば 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 コッペパン めん	マーシャル 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 23.9g	23.8g 2.3g	
【今月の給食目標】 ・感謝して食べよう。		◆小学校中学年の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、ししつ22.3g、えんぶん2.2g							

◎食物アレルギー等がご心配な場合は献立表でご確認いただくか、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。