

# 11月 こんだてよていひょう

2025 水上村学校給食センター

日	曜	連絡事項			主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			ス	えいようりょう	ひとくちメモ	
		I 1~4	II 5~7	III 8~9				きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちょうしをととのえる		エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
1	土													
2	日													
3	月													
4	火				むぎごはん	牛乳	さといものうまい ひとブロッコリーの炒あえ てづくりふりかけ	こめ むぎ さといも ごま あぶら さとう くろざとう わかめ ちりめん あおのり マヨネーズ こんにゃく	ぎゅうにゅう いか あぶら さとう くろざとう わかめ ちりめん あおのり マヨネーズ こんにゃく	にんじん たけのこ ブロッコリー とうもろこし えんどうまめ	I 527	18.6	イカには、成長に欠かせないたんぱく質や、疲れ をとるタウリンという成分が含まれています。ブ ロッコリーは、風邪に負けないように守ってくれ るビタミンCが豊富です。栄養をしっかり摂って、 元気に過ごしましょう。	
5	水				むぎごはん	牛乳	マーポーピラフ あげじゃがサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん ごま じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ごまあぶら でんぶん ごま じゃがいも あぶら	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり とうもろこし	I 600	23.2	マーポー豆腐の主役、豆腐は大豆からできてい て、「畑の肉」と呼ばれるほどたんぱく質が豊富 です。みなさんの体を作る大切な栄養素です。ビ タミンCと一緒に摂れます。しっかり食べてください。	
6	木				むぎごはん	牛乳	スパニッシュオムレツ はなやさいサラダ ラビオリースープ	こめ むぎ でんぶん じやがいも こむぎこ チーズ ひよこまめ	ぎゅうにゅう たまご ウィンナー じやがいも こむぎこ チーズ ひよこまめ	トマト バセリ ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし しめじ たまねぎ キャベツ	I 565	21.2	卵は、栄養のバランスがとても良い食品です。ス パニッシュオムレツには、じゃがいもなどの野菜 も入っていて、エネルギー源となる炭水化物やビ タミンも一緒に摂れます。しっかり食べましょう。	
7	金				むぎごはん	牛乳	ししゃもてんぶら かみかみサラダ はくさいのみそしる	こめ むぎ あぶら マヨネーズ ごま さとう	ぎゅうにゅう マヨネーズ ごま さとう	ごぼう にんじん きゅうり しじも こむぎこ でんぶん みそ あつあげ	I 512	16.9	ししゃもは、頭からしっぽまでまるごと食べられ るので、骨や歯を丈夫にするカルシウムをたくさ ん摂ることができます。てんぶらにすると食べやす いので、しっかり噛んで残さず食べてください。	
8	土													
9	日													
10	月				むぎごはん	牛乳	サバのみそに はくさいのあえもの こんさいじる	こめ むぎ さとう さといも	ぎゅうにゅう さば ひじき だしこんぶ みそ	しょうが はくさい にんじん きゅうり ごぼう しいたけ	I 536	21.3	サバには、血液をサラサラにするEPAや、脳の働き を助けるDHAといった体に良い脂が豊富に含まれて います。味噌の風味でごはんもすすみます。魚が 苦手な人も、給食で挑戦して、健康な体づくりに つなげましょう。	
11	火				たかなめし	牛乳	ぶたにくとごぼうのいりに だんごじる	こめ むぎ ごま さとう こんにゃく しらたまこ こむぎこ さといも あぶら	ぎゅうにゅう こんにゃく しらたまこ こむぎこ さといも あぶら	たかな ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ	I 569	20.3	だんご汁には、小麦粉などで作った団子や、ごぼ う、にんじん、里芋などの根菜類がたっぷり入っ ています。根菜類には、おなかの調子を整える食 物繊維が豊富です。温かい汁物を飲んで、体の中 から温まりましょう。	
12	水				ビビンバ	牛乳	スンドウブチゲ	こめ むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ みそ ぶたにく かつおぶし	わらび えのきだけ たけのこ キムチ たけのこ にら もやし にんじん ほうれんそう はくさい えのきだけ	I 554	26.0	スンドウブチゲは、韓国の辛いスープですが、給 食では食べやすい辛さに調整してあります。豆腐 や豚肉などのたんぱく質と、野菜のビタミンやミ ネラルが一度に摂れます。体の芯から温まり、寒 い季節にぴったりです。	
13	木	犬3 童球年 深音楽 4 年	大5 童球年 深音楽 6 年	木6 年	むぎごはん	牛乳	にくみそでんがく ごぼうサラダ しるピーフン	こめ むぎ あぶら ごま マヨネーズ ピーフン ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう マヨネーズ ピーフン ごまあぶら さとう	にら ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ しこねぎ きゅうり	I 621	23.5	田楽は、豆腐やこんにゃくなどに味噌を塗って焼 いた料理です。味噌は大豆からできていて、たん ぱく質やイソフラボンなどが含まれています。ご はんのおかずにもぴったりなので、よく噛んで味 わってください。	
14	金				きのこカレー	牛乳	さつまいもサラダ	こめ むぎ じやがいも さつまいも あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう つナ とりにく だいふくまめ マヨネーズ	にんじん たまねぎ えのきだけ しこねぎ きゅうり マッシュルーム	I 661	21.7	きのこは、カロリーが低く、おなかの掃除をして くれる食物繊維や、免疫力を高めるビタミンDが豊 富です。カレーだと食べやすいので、苦手な人も 挑戦してみましょう。	
15	土													
16	日	弁当	弁当	弁当										
17	月													
18	火				むぎごはん	牛乳	チャプチエ コーンいりちゅうかスープ りんご	こめ むぎ さとう マロニー ごまあぶら あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぶたにく たまご	しょうが たけのこ にんじん しいたけ こまつな キムチ とうもろこし たまねぎ りんご	I 536	19.2	チャプチエは、韓国の春雨を使った炒め物です。 牛肉やたくさんの中の野菜も一緒に炒めているので、 ビタミンやミネラルも摂れます。色とりもよく楽 しいメニューです。	
19	水				むぎごはん	牛乳	だいこんとはるさめのびりからいため もやしのおひたし さといものみそしる	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら さといも ごま はるさめ	ぎゅうにゅう さとう ごまあぶら さといも ごま はるさめ	だいこん チンゲンサイ にんじん にんにく しょうが もやし みそ とりにく わかめ	I 536	18.3	大根は、秋から冬が旬の野菜で、消化を助けるジ アスターなどの酵素や、風邪予防に役立つビタ ミンCが含まれています。春雨と一緒に炒めること で、ごはんがすすむメニューになっています。	
20	木				むぎごはん	牛乳	ささみのレモンに きくらげのごますあえ はるさめスープ	こめ むぎ でんぶん さとう ごま ごまあぶら はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく はるさめ あぶら	レモン ごぼう にんじん きゅうり きくらげ たまねぎ チングンサイ しいたけ もやし	I 576	26.0	ささみは、鶏肉の中でも脂肪が少なく、たんぱく 質が豊富な部位です。レモンの酸味でさっぱりと 食べやすく、食欲がない時でも食べやすい工夫が されています。	
21	金	小1 年 犬2 年 あい 年	大2 年 童球年 深音楽 6 年		ピタパン	牛乳	チキンケバブ さっぱりキャベツ さつまいもシチュー	ピタパン さとう はちみつ さつまいも バター こむぎこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう いんげん とりにく だいす	たまねぎ ピーマン しめじ トマト にんにく パセリ レモン キャベツ にんじん グリンピース	I 550	23.5	ケバブは、トルコ料理で、給食では鶏肉をスパイ スやヨーグルトなどで味付けして焼いたものにな ります。スパイスは食欲を増進させる効果があり ます。異国のお味を楽しみながら栄養も摂りましょ う。	
22	土													
23	日													
24	月													
25	火				むぎごはん	牛乳	ごもくきんぴら いしかりなべふうじる	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ とうふ みそ こんぶ とりにく だいす	ごぼう にんじん いんげん キヤベツ たまねぎ しめじ しこねぎ ねぎ	I 590	24.3	石狩鍋は、北海道の郷土料理で、鮭と味噌で煮込 むのが特徴です。鮭には、DHAやEPAといった体に 良い脂や、骨を丈夫にするビタミンDが豊富です。 良い脂や、骨を丈夫にするビタミンDが豊富です。	
26	水				むぎごはん	牛乳	さかなのクリームソースかけ ごまじゃこサラダ きのこスープ	こめ むぎ あぶら オリーブオイル ごまあぶら こむぎこ ごま さとう	ぎゅうにゅう 木キ ベーコン わかめ ちりめん	たまねぎ とうもろこし キヤベツ きゅうり にんじん しめじ えのきだけ きくらげ グリンピース	I 581	22.3	魚は、たんぱく質やDHAなどの栄養が豊富です。ク リームソースで和えることで、魚の生臭さが抑え られ、魚が苦手な人でも食べやすい工夫がされて います。牛乳のカルシウムと一緒に摂れる、栄養 満点のメニューです。	
27	木	肥5 後2 年 に 子 学 教 室			むぎごはん	牛乳	おでん アーモンドあえ いりこのつくだに	こめ むぎ さといも アーモンド さとう こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう ちくわ うずらたまご かつおぶし いりこ とりにく あつあげ	だいこん にんじん もやし ほうれんそう	I 575	23.8	おでんには、大根、こんにゃく、卵、ちくわなど、 たくさんの中の具材が入っています。それぞれの 具材から、食物繊維やたんぱく質、ミネラルなど 豊富な栄養が摂れます。給食のおでんを食べて、 体の中から温まりましょう。	
28	金				ピリヤニ	牛乳	タンドリーチキン はくさいとこまつなのあえもの ビーンズスープ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ヨーグルト ベーコン だいす だいふくまめ きんときまめ	たまねぎ しょが 彬 ピーマン トマト こまつな はくさい にんじん パセリ	I 603	23.6	ピリヤニはインドや周辺国のおいしい料理で、ス パイスの香りが食欲をそそります。普段なかなか食べ ないので、おでんを食べて、おもろいですね。	
29	土													
30	日													

※献立は都合により変更する場合があります。

