



11月のよていこんだて表

令和7年

長生村立高根小学校

日	曜	牛乳	こんだて名	体をつくるもの	働く力となるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal) 脂質 (g)	たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
4	火	○	スタミナぶたどん すいとんじる ひとくちゼリー	ぶたにく とりにく あぶらあげ 牛乳	ごはん あぶら はぐりき さとう しらたまこ	にんじん には こまつな ねぎ たまねぎ しょうが にんにく もやし きくらげ だいこん ほししいたけ	579	25.2
							15.2	1.8
5	水	○	★おはなし給食★「いのちのたべもの」 えだまめいりわかめごはん よせなべふう だいがくいも	とりにく わかめ いわしボール とうふ がんもどき 牛乳	ごはん あぶら ごま さとう はちみつ さつまいも	にんじん ねぎ はくさい えのき しめじ えだまめ	608	23.9
							17.1	1.6
6	木	○	ごはん にはとうふのいためもの だいこんのそぼろじる ミルメークコーヒー	ぶたにく とりにく とうふ たまご 牛乳	ごはん あぶら でんぶ	にんじん には だいこん しょうが ねぎ ほししいたけ	608	28.3
							22.2	2.2
7	金	○	ごはん とうふハンバーグきのごあんかけ ツナとキャベツのサラダ たまごいりわかめスープ	とうふ ツナ たまご わかめ なると 牛乳	ごはん あぶら さとう ごま でんぶ	にんじん はねぎ えのき キャベツ きゅうり ねぎ	598	22.4
							23.2	2.5
10	月	○	はくさいのうまにどん さつまいもチップス きりぼしじる	ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ 牛乳	ごはん あぶら でんぶ さつまいも	にんじん こまつな はくさい もやし にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん	612	22.0
							18.1	2.3
11	火	○	ごはん カレーふうみのちくわてん マカロニサラダ とりどせふうじる	とりにく ハム ちくわ なると 牛乳	ごはん あぶら マカロニ マヨネーズ	にんじん こまつな パプリカ きゅうり しょうが だいこん ねぎ ほししいたけ	645	23.7
							25.1	2.5
12	水	○	セサミトースト とりつくねだんご パリパリサラダ コーンチャウダー	とりにく ハム しるはなめ ベーコン 牛乳	パン マーガリン さとう ごま こめこ チャーメン	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	711	25.3
							31.0	2.9
13	木	○	ごはん さばぶなかぼし うのはないうりに さつまじる ひとくちゼリー	とりにく とうふ おから あぶらあげ さば ちくわ 牛乳	ごはん あぶら さとう さつまいも	にんじん ねぎ だいこん ごぼう ほししいたけ しょうが	670	28.0
							25.0	2.1
14	金	○	ごはん タンドリーフィッシュ ひじきのマリネ ビーフンスープ	スモウダラ ハム とりにく ひじき 牛乳	ごはん あぶら さとう ビーフン	にんじん チンゲンサイ ねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく しょうが	542	24.6
							15.4	2.3
15	土	ジョア	むぎごはん きのこのカレー かいそうサラダ てづくりこんにやくゼリー	ぶたにく わかめ こんぶ ジョア	むぎごはん あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ もやし にんにく きゅうり しめじ まいたけ	647	21.2
							18.6	2.8
18	火	○	ごはん はんぺんフライ はくさいのちゅうかあえ さといものみそしる	はんぺん あぶらあげ 牛乳	ごはん あぶら ごま パンこ さといも	にんじん きゅうり はくさい ねぎ にんにく きくらげ だいこん	583	22.3
							16.8	2.3
19	水	○	★長生村統一献立★ さつまいもごはん とりにくのみそやき じゃこあえ とうがんのかきたまスープ ひとくちぎゅうにゅうプリン	とりにく ぶたにく ちりめんじゃこ 牛乳	ごはん さとう ごま あぶら さつまいも	にんじん こまつな チンゲンサイ キャベツ しょうが ねぎ とうがん たまねぎ にんにく	568	28.9
							15.3	3.4
20	木	○	ごはん シューマイ ナムル ラーメンスープ ピピピチーズ	ぶたにく ハム チーズ 牛乳	ごはん あぶら ごま さとう ちゅうかめん	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう たまねぎ キャベツ もやし ねぎ きりぼしだいこん にんにく コーン	616	23.2
							18.1	3.2
21	金	○	ちょうなんどん ツナとだいこんのサラダ とうふのみそしる	とりにく とうふ ツナ あぶらあげ わかめ のり 牛乳	くるまいごはん さとう あぶら パンこ ごま	にんじん はねぎ たまねぎ だいこん きゅうり れんこん もやし えだまめ しいたけ	636	26.2
							24.2	3.0
25	火	○	★和食の日 地産地消献立★ ごはん いわしのうまみやき れんこんきんぴら とんじる ミニゼリー	いわし ぶたにく ちくわ とうふ 牛乳	ごはん あぶら さとう ごま さといも	にんじん いんげん れんこん ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	590	25.2
							15.4	2.0
26	水	ジョア	★1年1組リクエスト献立★ セルフバーガー (パン・ハンバーグ・チーズ・ケチャップ) ポテトサラダ ABCスープ チョコレーブ	ぶたにく ベーコン ハム チーズ ジョア	パン あぶら マカロニ じゃがいも マヨネーズ	にんじん こまつな きゅうり キャベツ たまねぎ コーン マッシュルーム	691	26.9
							27.9	3.1
27	木	○	ごはん マーボー豆腐 ワンタンスープ	とうふ ぶたにく 牛乳	ごはん あぶら でんぶ	にんじん には チンゲンサイ えのき ねぎ にんにく しょうが ほししいたけ	626	27.5
							23.1	2.5
28	金	○	パプリカピラフ にくだんごとやさいのカレーに フルーツポンチ	ぶたにく 牛乳	ごはん あぶら じゃがいも	にんじん ブロッコリー パプリカ ピーマン たまねぎ コーン りんご ほうとう バイン	650	20.5
							18.3	2.2

* 材料の都合により献立を変更することがあります。* 食材の産地は裏面に記載してあります。

* マヨネーズは卵不使用の製品を使用しています。

* 献立表は本校ホームページにも掲載しております。



小学生8～9歳基準値 エネルギー 650 kcal

蛋白質 26.8g 脂質 18.1g 塩分 2.0g