



令和7年度 11月学校給食こんだて表



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰小学校

日	曜日	こ ん だ て		ざ い り ょ う			栄養価(4年生)	
		しゅしよく	しゅさい・ふくさい・ぎゅうにゅう	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
3	月			ぶ ん か の ひ				
4	火	ワンローフパン	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ いちじくジャム	パン ジャがいも さとう みずあめ あぶら	ぶたにく ハム だいす いんげんまめ みそ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ キャベツ いちじく	617	28.0
5	水	和食の日 ごはん	すきやき きりぼしだいこんのごますあえ みかん	こめ さとう あぶら ごま	たまご ぎゅうにく ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ なましいだけ はくさい ねぶかねぎ きゅうり きりぼしだいこん みかん こんにゃく	640	25.1
6	木	むぎごはん	さばのみそに ひじきとだいすのいために だぶ	こめ むぎ さとう さといも でんぶ あぶら	さば とりにく かくてん だいす とうふ みそ ひじき ぎゅうにゅう	にんじん いんげん だいこん ほししいだけ しょうが れんこん ごぼう こんにゃく	678	26.9
7	金	チキン ライス	ほうれんそうオムレツ りんごとキャベツのサラダ コーンクリームスープ	こめ ジャがいも こむぎこ さとう あぶら	たまご とりにく チーズ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン りんご グリンピース	623	20.1
10	月	むぎごはん	いわしのうめに れんこんのマヨネーズあえ はくさいのみそしる	こめ むぎ さつまいも さとう でんぶ ごま ノンエッグマヨネーズ	いわし ツナ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ ねぎ れんこん キャベツ はくさい だいこん うめぼし	632	22.8
11	火	ミルク コッペパン	ジャージャーめん たまごスープ あんにんフルーツ	パン さとう でんぶ ちゅうかめん みずあめ あぶら ごまあぶら	たまご ぎゅうにく だいす とりにく ベーコン とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ なら たまねぎ なましいだけ しょうが もち みかん バイン	634	28.7
12	水	ごはん	ホキフライ くきわかめのいために あすかなべ	こめ こむぎこ パンこ さとう でんぶ ごま あぶら ごまあぶら	ホキ とりにく とうふ かつおぶし くきわかめ みそ ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ だいこん ごぼう ひらだけ はくさい ねぶかねぎ しょうが	628	25.8
13	木	むぎごはん	あつあげのちゅうかに パンサンスー みかん	こめ むぎ はるさめ さとう でんぶ ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく ハム あつあげ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ だけのこ キャベツ きゅうり なましいだけ しょうが みかん	641	26.4
14	金	ごはん (すくなめ)	まるてんうどん ヒビンパふういたため	こめ うどん さとう ごま ごまあぶら	とりにく ぶたにく まるてん みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ ごぼう たまねぎ 生しいだけ キャベツ はくさい もやし しょうが りんご	598	25.0
17	月	さつまいも ごはん	いわしのカリカリフライ みそちゃんこなべ かぼす和え	こめ さとう さといも さつまいも ジャがいも でんぶ あぶら ごま	いわし とりにく かつおぶし とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ ごぼう れんこん はくさい キャベツ きゅうり しめじ ねぶかねぎ しょうが かぼす	587	22.7
18	火	けんさんむぎ しよくパン	さつまいものクリームシチュー ツナサラダ かき	パン さつまいも こむぎこ さとう あぶら バター	とりにく ツナ チーズ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ たまねぎ キャベツ エリンギ かぼす かき	614	25.3
19	水	食育の日 むぎごはん	さけのしおやき やさしいため けんちんじる りんごゼリー	こめ むぎ さとう さといも でんぶ あぶら	さけ ぶたにく とうふ かんてん ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン ねぎ ごぼう たまねぎ ほししいだけ だいこん キャベツ こんにゃく りんご	558	25.6
20	木	ごはん	けんさんやさいのたまごやき にくじゃが アーモンドあえ	こめ ジャがいも さとう でんぶ あぶら アーモンド	たまご ハム ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな いんげん たまねぎ キャベツ えのき もやし こんにゃく	604	24.2
21	金	むぎごはん	ふわふわおやこに キャベツのごまあえ ミニフィッシュ	こめ むぎ さとう でんぶ あぶら ごま	たまご とりにく ちくわ とうふ いりこ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ スナッペンどう ほししいだけ キャベツ	608	27.0
24	月			ふ り か え き ゅ う じ つ				
25	火	ワンローフパン	ハンバーグ(トマトソース) こふきいも コンソメスープ りんごジャム	パン ジャがいも さとう でんぶ みずあめ あぶら	とりにく ウインナー ぶたにく いんげんまめ ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ トマト たまねぎ キャベツ えだまめ りんご	607	24.1
26	水	ごはん	しろみぎかなのあんかけ こまつなのおひたし ぶたじる	こめ さといも さとう でんぶ あぶら	メルルーサ かつおぶし とりにく ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ さやえんどう ほししいだけ もやし キャベツ だいこん ごぼう しょうが	594	27.7
27	木	むぎごはん	ちくぜんに ごまじゃこあえ みかん	こめ むぎ さといも さとう あぶら ごま	とりにく あつあげ しらすぼし ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう れんこん いんげん キャベツ ほししいだけ ごぼう もやし みかん こんにゃく	598	23.7
28	金	むぎごはん	ビーンズカレー フルーツカクテル	こめ むぎ こむぎこ ジャがいも さとう あぶら バター ラード	ぶたにく いんげんまめ チーズ ひよこまめ だっしふんにゅう えんどうまめ ぎゅうにゅう	にんじん トマト たまねぎ しょうが もち バナナ バイン みかん	679	22.1

○ 天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。