

学校給食予定献立表

令和 7年 11月

鳴門教育大学附属小学校

日	曜	献立名	材 料 名			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g
			赤:血や筋肉・骨になる	緑:体の調子を整える	黄:熱や力のもとになる	
4	火	ごはん 牛乳	牛乳		精白米・強化米	882 kcal
		厚揚げのそぼろ煮	厚揚げ・牛肉・豚肉・さつまあげ	にんじん・たまねぎ・たけのこ・グリーンピース こんにゃく	さとう・油	30.4 g
		大学いも			さつまいも・さとう・油・黒ごま	2.5 g
		ひじき入りのり佃煮	ひじき・のり			
5	水	ごはん 牛乳	牛乳		精白米・強化米	741 kcal
		ほうとううどん	とり肉・油あげ・みそ	にんじん・かぼちゃ・ねぎ・たまねぎ・大根	平打うどん	31.4 g
		わかさぎのフリッター	わかさぎ		てんぷん・油	2.0 g
		瀬戸風味ふりかけ	かつお節・いわし節・のり		ごま	
6	木	親子丼	とり肉・かまぼこ・卵	にんじん・ねぎ・たまねぎ・しいたけ	精白米・強化米・さとう・油	691 kcal
		牛乳	牛乳			33.5 g
		すだち酢あえ	ちりめん・油あげ	小松菜・キャベツ・すだち果汁	さとう	2.8 g
7	金	ごはん 牛乳	牛乳		精白米・強化米	707 kcal
		さわらの西京焼き	さわら・西京みそ			34.1 g
		かつおきゅうり	かつお節	きゅうり		1.9 g
		かきたま汁	とうふ・かまぼこ・卵・わかめ	にんじん・ねぎ・たまねぎ・えのきたけ	てんぷん	
9	日	ミックスナッツ			ピーナツ・アーモンド・ジャイアントコーン カシューナッツ	
		ロールパン			ロールパン(小麦・乳・大豆)	955 kcal
		牛乳	牛乳			34.6 g
		スパゲティナポリタン	ベーコン・いか・えび	にんじん・ピーマン・たまねぎ・マッシュルーム にんにく・しょうが・トマトピューレ	スパゲティ・さとう・バター	3.9 g
9	月	海藻サラダ	ツナフレーク・海藻ミックス	きゅうり・とうもろこし	青じそドレッシング(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご)	
		9日(日)・オープンスクールの代休のため、給食はありません。				
11	火	ごはん 牛乳	牛乳		精白米・強化米	805 kcal
		肉じゃが	牛肉・さつまあげ	にんじん・さやいんげん・たまねぎ・こんにゃく	じゃがいも・さとう・油	29.4 g
		厚焼き卵	卵			2.1 g
		レアチーズケーキ	レアチーズケーキ(乳・ゼラチン)			
12	水	ごはん 牛乳	牛乳		精白米・強化米	766 kcal
		とり肉のねぎソースあえ	とり肉	ねぎ・にんにく・しょうが	さとう・てんぷん・油・ごま油・ごま	30.1 g
		みそ汁	とうふ・油あげ・かまぼこ・わかめ・みそ	にんじん・小松菜・白菜		2.8 g
		りんご		りんご		
13	木	ごはん 牛乳	牛乳		精白米・強化米	635 kcal
		昆布と豚肉の炒め煮	豚肉・さつまあげ・昆布	にんじん・さやいんげん・たけのこ・こんにゃく	さとう・油・ごま油	28.0 g
		小松菜のおひたし	かに風味かまぼこ・かつお節	小松菜・キャベツ	さとう	2.9 g
14	金	カレーライス	牛肉	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・にんにく	精白米・強化米・じゃがいも・油・カレーパウダー	746 kcal
		牛乳	牛乳			24.2 g
		ブルーソーヨーグルト	ヨーグルト	パインアップル・もも・みかん		2.3 g
17	月	ごはん 牛乳	牛乳		精白米・強化米	781 kcal
		マーボー豆腐	とうふ・牛肉・豚肉・みそ	にんじん・ねぎ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	さとう・てんぷん・油・シャンタンの(小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま)	32.7 g
		えびしゅうまい		にんにく・しょうが		2.9 g
18	火	ごはん 牛乳	牛乳		精白米・強化米	789 kcal
		おでん	とり肉・うずら卵・ちくわ・さつまあげ	にんじん・大根・こんにゃく	さとう	37.1 g
			厚揚げ・昆布			2.9 g
		大豆とちりめんの揚げ煮	大豆・ちりめん		さとう・てんぷん・油・ごま	
19	水	ごはん 牛乳	牛乳		精白米・強化米	716 kcal
		きのこのクリームシチュー	とり肉・牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ・枝豆・たまねぎ・エリンギ ぶなしめじ・しいたけ・マッシュルーム	じゃがいも・油・シチューの素	32.9 g
		ブロッコリーのソナあえ	ツナフレーク	ブロッコリー		1.8 g
20	木	ごはん 牛乳	牛乳		精白米・強化米	731 kcal
		野菜炒め	豚肉・いか	にんじん・さやいんげん・たまねぎ・キャベツ ヤングコーン・きくらげ	油・ごま油・シャンタンの(小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま)	34.2 g
		はもフライ	はも		小麦粉・パン粉・油	1.5 g
21	金	統一大会で臨時休校のため、給食はありません。				
25	火	ごはん 牛乳	牛乳		精白米・強化米	648 kcal
		八宝菜	豚肉・いか・えび・うずら卵	にんじん・ピーマン・たまねぎ・白菜・たけのこ しいたけ・にんにく・しょうが	砂糖・てんぷん・油・ごま油・シャンタンの(小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま)	34.0 g
		パンパンジーサラダ	さざみ	きゅうり・とうもろこし	パンパンジードレッシング(小麦・落花生・大豆・りんご・ごま)	2.1 g
26	水	ごはん 牛乳	牛乳		精白米・強化米	792 kcal
		さばのたつた揚げ	さば	しょうが	てんぷん・油	33.0 g
		けんちん汁	とうふ・油あげ・とり肉	にんじん・ねぎ・大根・ごぼう・こんにゃく		1.6 g
		味つけのり	のり			
27	木	ごはん 牛乳	牛乳		精白米・強化米	820 kcal
		とり肉のみそ焼き	とり肉・みそ			35.8 g
		れんごんのきんぴら	牛肉・大豆・ちくわ	にんじん・さやいんげん・れんごん・こんにゃく	さとう・油・ごま油・ごま	2.2 g
		みかん		みかん		
28	金	きなこあげパン	きなこ		パン(小麦・卵・乳)・さとう・油	620 kcal
		牛乳	牛乳			25.4 g
		海鮮ワンタンスープ	海鮮ワンタン・ベーコン・わかめ	にんじん・ねぎ・たまねぎ・えのきたけ	シャンタンの(小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま)	3.7 g
		肉だんごのケチャップ煮	肉だんご(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま)			

※物資の購入・その他の理由で献立を変更することがありますが、ご了承ください。

※かっこ()の中は、関係する食物アレルギーの原因食品や
主な原料となる食材を掲載しています。

※栄養価は、高学年(5・6年生)のものです。

11月8日は「い(1)い(1)歯(8)の日」

は
いつまでも歯を大切に!

