



11月学校給食献立表

< めあて >



令和7年度

水巻町立小学校

ひ に ち	よ う ち び	こ ん だ て			< き い ろ > おもにエネルギーの もとになるもの	< あ か > おもにからだを つくるもとになるもの	< み ど り > おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるもの	エネルギー (キロカロリー)	ひとくちメモ
		主 食	牛乳	お か ず					
3	月	ぶ ん か の ひ							
4	火	おしむぎごはん	○	ポークカレー フルーツヨーグルト	★こめ おしむぎ さとう じゃがいも さつまいも こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご みかん(かんづめ) パイン(かんづめ) もも(かんづめ)	653	今日のカレーには、「さつまいも」が入っています。さつまいもは、今が旬(しゅん)の食べ物です。
5	水	むぎごはん	○	こうやどうふのたまごとじ ごまあえ	★こめ むぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ こまつな もやし さやいんげん	613	「こうやどうふ」は、豆腐を乾燥(かんそう)させたものです。うまみをすってくれるので、とてもおいしいです。
6	木	コッペパン	○	ポークビーンズ チーズサラダ	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ レモン トマト	595	今日のサラダには、「チーズ」が入っています。チーズには、骨を強くしてくれる栄養が入っています。
「いいはのひ」こんだて									
7	金	むぎごはん	○	チキンチキンごぼう ちゅうかスープ	★こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごぼう えだまめ チンゲンサイ きくらげ にんじん たまねぎ もやし	647	11月8日は、「いい歯の日」です。よくかむことで、お口の健康につながります。
「おおずもうきゅうしゅうばしよ」こんだて									
10	月	むぎごはん	○	みそちゃんこなべ きりぼしだいこんのいために きくらげとくわかめのつくだに	★こめ むぎ マロニー さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ ぶたにく わかめ タラ	にんじん はくさい しろねぎ きりぼしだいこん きくらげ さやいんげん ごぼう	583	9日から大相撲の九州場所が始まりました。ちゃんこ鍋は、相撲部屋(すもうべや)でよく食べられています。
11	火	コッペパン	○	クラムチャウダー ツナサラダ	パン じゃがいも あぶら バター さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう あさり ベーコン チーズ ツナ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ みずな レモン きゅうり	569	クラムチャウダーには、「あさり」が入っています。あさりには、血を作るもとになる栄養がふくまれています。
12	水	わかめごはん (すくなめ)	○	きつねうどん やさしいため	★こめ うどん あぶら	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とりにく ぶたにく	しめじ しろねぎ キャベツ もやし にんじん とうみょう	599	わかめは、海藻(かいそう)のなかまです。おなかの調子を整えるはたらきのある、栄養がふくまれています。
13	木	こくとうコッペパン (ちいさめ)	○	とりとレバーとカシューナッツ のケチャップがらめ やさいスープ	パン カシューナッツ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりレバー とりにく ベーコン	たまねぎ ピーマン セロリ エリンギ キャベツ にんじん パセリ	632	「レバー」には、体の成長にひつような栄養がふくまれています。苦手な人も一口チャレンジしてみましょう。
14	金	そばろごはん	○	ごぼうのサラダ かきたまじる	★こめ さとう マヨネーズ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう たまご とりにく ハム かまぼこ わかめ	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん えのきたけ しょうが	576	今日のサラダには、「ごぼう」が入っています。ごぼうは、歯ごたえのあるおいしい野菜です。
15	土	むぎごはん	○	マーボーどうふ バンバンジーサラダ	★こめ むぎ ごま あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	しいたけ しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり	556	「バンバンジーサラダ」には、たくさんの「ごま」が入っています。ごまは小さいですが、栄養たっぷりです。
17	月	だ い き ゅ う							
18	火	コッペパン	○	クリームシチュー コーンときゅうりのサラダ	パン さとう じゃがいも こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん たまねぎ パセリ コーン キャベツ きゅうり レモン	569	パンを食べるときは、よくかんで食べましょう。シチューや牛乳といっしょに食べると食べやすいです。
しょくいくのひ									
19	水	むぎごはん	○	ししゃもフライ れんこんきんぴら ふのすましじる	★こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶん パンこ あぶら ふ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ	れんこん にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ えのきたけ	570	「ししゃも」は、骨まで食べることができる魚です。骨を強くする、カルシウムという栄養がふくまれています。
20	木	キャロットパン (ちいさめ)	○	ごもくらーめん ちゅうかサラダ	パン ちゃんぽんめん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた とりにく	にんじん もやし コーン しろねぎ キャベツ きくらげ	514	「五目ラーメン」は、8つの食材を使っています。何が入っているか、見つけながら食べてみてください。
3年生 国語 すがたをかえるだいず									
21	金	むぎごはん	○	ぶたじる おからのサラダ なっとう	★こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ おから ハム なっとう	キャベツ にんじん だいこん こんにやく ねぎ きゅうり たまねぎ	636	今日は、「すがたをかえる大豆」献立(こんだて)です。大豆からつくられた食べ物がたくさん登場します。
24	月	ふ り か え き ゅ う じ つ							
25	火	ミルクコッペパン (ちいさめ)	○	てづくりコロッケ コーンとベーコンのソテー ちゅうかふうだいこんスープ	パン じゃがいも さとう あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ぶたにく たまご ベーコン	たまねぎ コーン チンゲンサイ にんじん だいこん えのきたけ きくらげ	663	今日は、手作りコロッケです。調理員さんが一つ一つ、心をこめて手作りしています。味わって食べましょう。
26	水	むぎごはん	○	さばのごまに ひじきのいために ほうれんそうのみそしる	★こめ むぎ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう さば ひじき ぶたにく とうふ みそ	こんにやく にんじん しめじ ごぼう えだまめ ほうれんそう たまねぎ	656	「さば」にふくまれている油は、血液をサラサラにしたり、脳のはたらきをよくする効果(こうか)があります。
27	木	コッペパン	○	ペンネアマトリチャーナ ハムサラダ	パン マカロニ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ハム	たまねぎ えのきたけ エリンギ にんにく トマト きゅうり キャベツ レモン	621	「ペンネアマトリチャーナ」とは、トマトソースを使ったイタリアを代表するパスタ料理です。
28	金	むぎごはん	○	てりやきどんぶり NEW はるさめじる ぶどうゼリー	★こめ むぎ ゼリー さとう あぶら でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	たまねぎ きぬさや にんじん えのきたけ しいたけ かいわれ	608	今日は、小さいおかずの「てりやき」をごはんにかけて食べます。こぼさないように、気をつけて食べましょう。

献立は水巻町のホームページでも公開しています。ぜひご覧ください。

水巻町学校給食



※ ★こめは、遠賀郡産の「夢つくし」を使っています。
※ 材料の都合で献立を変更することがあります。
※ マヨネーズは、卵を使用していません。

11月分の給食費の引き落とし日は、11月25日(火)です。