

牛乳は毎日つきます。



# 11月 予定献立表



かみがけ 食育目標：季節の地場産品を味わおう

令和7年度射水市立中太閤山小学校

日	曜日	こんだてめい		しょくひんめい			
				おもに体をつくるものになる赤の食品	おもに体の働きを整えるものになる緑の食品	おもにエネルギーのもとになる黄色の食品	
		特別献立 しゅしょく	しゅさい ふくさい しるもの／ものの デザートなど	たんぱく質 1ぐん わきしつ 2ぐん	ビタミン・ウツクシイミン 3ぐん・4ぐん	たんぱく質 5ぐん	しじつ 6ぐん
3	月			文化の日			
4	火	チキンナゲット2c コッペパン◎ ポテトサラダ コーンクリームスープ◎	とりにく ベーコン	さゆうにゅう◎	にんじん きゅうり たまねぎ コーン	コッペパン◎ じゃがいも ごめこ	あぶら たまごなしマヨネーズ
5	水	アジのカレーあげ■ ごはん のりあえ ふたじる	アジ■ ふたにく みそ	さゆうにゅう◎	こまつな もやし だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん でんぶん さつまいも	
6	木	ウインナー2ほん フレンチサラダ コンソメスープ 切り込み入りコッペパン◎ ケチャップパック	ウインナー <sup>●</sup> とりにく	さゆうにゅう◎	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	コッペパン◎ さとう	あぶら
7	金	とりにくのしおこうじやき ごまみそあえ ごはん こんさいじる 3年生校外学習	とりにく あぶらあげ みそ	さゆうにゅう◎	こまつな れんこん にんじん だいこん しめじ ねぎ	ごはん さとう さといも	ごま
10	月	サバのしおやき■ ごはん ひじきのいたために かきたまじる★ みかん◆	サバ■ ふたにく あぶらあげ たまご★	さゆうにゅう◎ ひじき	にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ はくさい にら みかん◆	ごはん さとう でんぶん	あぶら
11	火	ふたにくとだいすのあげがらめ ごはん コーンあえ もしくととうふのみぞしる	ふたにく だいす とうふ みそ	さゆうにゅう◎ もずく	しょうが もやし こまつな コーン たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	ごはん でんぶん さとう	あぶら
12	水	サケのあまみそがけ■ ごまあえ おでん★ ごはん りんご◆	サケ■ みそ あつあげ うずらたまご★	さゆうにゅう◎ こんぶ	ほうれんそう はくさい だいこん にんじん こんにゃく りんご◆	ごはん でんぶん さとう さといも	ごま
13	木	とりにくのパンこやき いみずのサラダ コッペパン◎ あきのかおりシチュー◎	とりにく ベーコン しろいんげんまめ	さゆうにゅう◎	にんにく キャベツ みずな にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	コッペパン◎ さつまいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら バター◎
14	金	ちくわのいそべあげ■2c ごはん ナムル マーボーどうふ	ちくわ■ ふたにく とうふ あかみそ	さゆうにゅう◎ あおさ	もやし きゅうり とうみょう しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら
17	月	サンマのホイルやき■ ごはん だいがくいも ワンタンスープ	サンマ■ みそ ふたにく	さゆうにゅう◎	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ もやし ねぎ	ごはん さつまいも さとう ワンタンのかわ	あぶら ごま
18	火	にくだんご2c はなやさいサラダ クリームスープスパゲッティ◎ オレンジ◆ ミニコッペパン◎	とりにく ベーコン	さゆうにゅう◎	ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ にんじん こまつな シメジ オレンジ◆	ミニコッペパン◎ スパゲッティ さとう ごめこ	バター◎ なまクリーム◎ あぶら
19	水	あかうおのなんばんづけ■ ごはん こんぶあえ ちくせんに	あかうお■ とりにく あつあげ	さゆうにゅう◎ こんぶ	キャベツ こまつな にんじん ほししいたけ れんこん こんにゃく ごぼう さやいんげん	ごはん でんぶん さとう さといも	あぶら
20	木	オムレツ★ チャーハン◎ あげパン◎ パインサラダ◆ ミネストローネ	たまご★ きなこ とりにく だいす	さゆうにゅう◎	キャベツ きゅうり パインかん◆ たまねぎ にんじん トマト	コッペパン◎ さとう ファルファーレ	あぶら
21	金	とうにゅうコーンコロッケ かいそうサラダ むぎごはん パンカレー	とうにゅう ふたにく	さゆうにゅう◎ わかめ くさわかめ かんてん つのまた	コーン だいこん ブロッコリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん	ごはん むぎ パンこ じゃがいも	あぶら あおじそドレッシング
24	月	勤労感謝の日振替休日					
25	火	エビシウマイ※2c キムチ チャーハン◎ ちゅうかあえ わかめスープ	エビ※ タラ■ ふたにく とりにく とうふ	さゆうにゅう◎ わかめ	はくさい ねぎ にんにく コーン もやし きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ	ごはん さとう シュウマイのかわ	あぶら ごまあぶら バター◎
26	水	あつあげのごまだれがけ ごはん はりはあえ おやこに★	あつあげ とりにく たまご★	さゆうにゅう◎	こまつな キャベツ きりほししいこん しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	ごはん でんぶん さとう じゃがいも	ごま
27	木	とりにくこうやどうふのケチャップがらめ ごぼうサラダ とうにゅうスープ しょくパン◎ はちみつマーガリン◎	とりにく こうやどうふ ベーコン とうにゅう	さゆうにゅう◎	しょうが ごぼう キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい しめじ	しょくパン◎ さとう	あぶら ごまドレッシング はちみつマーガリン◎
28	金	ゴーセイなメンチカツ カラフルサラダ うどんじる■ ゆかりごはん 6しみックスゼリー◆	ふたにく あぶらあげ あかもきまぼこ■	さゆうにゅう◎	しそ キャベツ コーン にんじん きゅうり たまねぎ ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう パンこ うどん 6しみックスゼリー◆	あぶら わふうドレッシング

## 食物アレルギーの対応について

次の食品が含まれている場合には、献立名の横に印を付けました。参考にしてください。

卵・卵製品 ···★

牛乳・乳製品 ···◎

エビ・カニ・イカ ···※

魚類 ···■

魚卵 ···● くだもの ···◆

(注1) 調味料・油・出汁には印をつけていません。

(注2) パンには、乳(脱脂粉乳)が含まれています。

献立は、都合により変更する場合があります。