

よていこんだてひょう（小学校）

令和7年11月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
4 火	あきのたきごみごはん 11/2 十三夜献立	とうふとわかめのみそしる ちくわのごまあげ② こまつなえのきのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、くり、あぶら、さとう、こ むぎこ、ごま	とり、く、あぶらあげ、ぎゅうにゅう う、とうふ、わかめ、みそ、ちくわ	しめじ、にんじん、えだまめ、しいた け、たまねぎ、ながねぎ、こまつな、え のき、キャベツ	592 kcal 26.5 g
5 水	こめごこっぺパン	あおだいたのポタージュスープ いかといんげんのガリパタいため じゃこキャベツのペペロンソテー	ぎゅうにゅう	こめこパン、あぶら、こむぎこ、パ ター、スパゲッティ	ぎゅうにゅう、あおだいた、とうにゅう う、なまクリーム、チーズ、いか、ペー コン、ちりめんじゃこ	とうもろこし、たまねぎ、さやいんげ ん、にんにく、キャベツ	638 kcal 34.7 g
6 木	ソフトめん ミートソース	キャベツとコーンのサラダ (わふうドル)	ぎゅうにゅう	ソフトめん、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいずたん ぱく、レンズまめ、チーズ、ヨーグル ト	にんじん、たまねぎ、セロリ、マッシュ ルーム、さやいんげん、トマトピュー レ、キャベツ、とうもろこし	671 kcal 29.2 g
7 金	せわりこっぺパン	イタリアンスープ ロングヤキウインナー ポテトカルボナーラ	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、 チーズ、ウインナー、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、に んにく	590 kcal 24.2 g
10 月	ごはん 11/8いい歯の日	きのこいりみそしる だいずとじゃこのカリカリあげ ＊かいそうサラダ (ちゅうかドル)	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こんにやく、あぶ ら、でんぶん、ごま、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、み ろ、だいず、ちりめんじゃこ、かいそ うミックス	なめこ、しいたけ、だいこん、ごぼう、 ながねぎ、はくさい、もやし、にんじん	621 kcal 24.4 g
11 火	ガーリックフランス 11/11 チーズの日	チキンヌードルスープ ほうれんそうのキッシュ ビーンズサラダ (ごまドル)	ぎゅうにゅう	＊アメリカ料理＊ パン、スパゲッティ、あぶら、ごまド レッシング	ぎゅうにゅう、とり、たまご、 ベーコン、おから、なまクリーム、 チーズ、ひよこまめ、だいず	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、ほうれんそう、えのき、きゅうり、 とうもろこし	609 kcal 24.9 g
12 水	むぎごはん ポークカレー	キャベツソテー れいとうみかん	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、パ ター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、レンズま め、だっしふんにゅう、チーズ、ハム	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじ ん、さやいんげん、トマト、キャベツ、 こまつな、みかん	625 kcal 22.0 g
13 木	こんぶごはん 11/15 昆布の日	＊さつまいものみそしる チーズいりかまぼこのいそべあげ こまつなのおひたし (しょうゆ)	のむ ヨーグルト	こめ、あぶら、さとう、さつまいも、 こむぎこ	とり、く、あぶらあげ、こんぶ、のむ ヨーグルト、みそ、かまぼこ、あおの り	にんじん、しいたけ、たまねぎ、ながね ぎ、こまつな、はくさい、キャベツ、も やし	598 kcal 23.0 g
14 金	チャーハン	わかめスープ てづくりはるまき ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、ごまあぶら、ごま、は るまきのかわ、はるさめ、さとう、こ むぎこ、ゼリー	たまご、ハム、ぎゅうにゅう、とり、 く、とうふ、わかめ、ぶたにく、だいず たんぱく	にんじん、ながねぎ、しいたけ、たまね ぎ、しょうが、たけのこ、にら	650 kcal 24.8 g
17 月	ごはん	＊ぶたにくとこんにやくのいためじる ししゃものフライ② (ソース) はるさめのピリからいため	ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、ごまあぶら、こむ ぎこ、パンこ、あぶら、はるさめ、さ とう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ししゃも	しょうが、はくさい、たまねぎ、にんじ ん、ながねぎ、えのき、しいたけ、ピー マン、きくらげ	631 kcal 25.4 g
18 火	マーブルしよくパン	ポークビーンズ やさしいソテー みかん	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、 ベーコン、チーズ、ハム	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 とうもろこし、キャベツ、もやし、ピー マン、みかん	620 kcal 24.5 g
19 水	ごはん	＊はくさいのみそしる さばのしおやき くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、あぶら、さとう、 ごま	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、 みそ、さば、くきわかめ、ぶたにく	はくさい、ながねぎ、にんじん、ごぼ う、さやいんげん	609 kcal 25.9 g
20 木	バターロール	こんさいのクリームシチュー いかのハーブあげ マカロニサラダ (ノンエッグマヨ)	ぎゅうにゅう	パン、さといも、あぶら、こむぎこ、 バター、マカロニ	ぎゅうにゅう、とり、く、いんげんま め、とうにゅう、チーズ、いか	しょうが、れんこん、にんじん、たまね ぎ、かぶ、しめじ、にんにく、キャベツ、 きゅうり	622 kcal 28.9 g
21 金	ごはん ☆新潟県の 郷土料理☆	りんごジュース のつべいじる なまあげのくみそあんかけ ひじきとだいずのにももの	りんご ジュース	こめ、さといも、こんにやく、あぶ ら、でんぶん、さとう、ごま、こんに やく	とり、く、あぶらあげ、なまあげ、ぶ たにく、みそ、だいず、ひじき	りんごジュース、にんじん、だいこん、 ごぼう、こまつな、ながねぎ、しいた け、しょうが、にんにく、たまねぎ、さ やいんげん	589 kcal 21.5 g
25 火	ごはん 11/24和食の日	とうふとあぶらあげのみそしる さけのしおやき きんぴらに	ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、あぶら、さとう、 じゃがいも	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、 みそ、さけ、ぶたにく	たまねぎ、ながねぎ、にんじん、ごぼ う、さやいんげん	594 kcal 27.4 g
26 水	せわりこっぺパン	ラビオリスープ ツナコーンペースト (ノンエッグマヨ) いちごクレープ	ぎゅうにゅう	パン、こむぎこ、パンこ、あぶら、ク レープ	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、 ツナ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、ほうれんそう、とうもろこし	627 kcal 24.6 g
27 木	むぎごはん おやこどんのぐ	だいこんサラダ (ちゅうかドル) みかんゼリー	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さ とう、ゼリー	ぎゅうにゅう、とり、く、たまご	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 キャベツ、もやし、だいこん	594 kcal 24.4 g
28 金	よこわりまるパン	やさしいスープ チキンカツ（ソース） スパゲッティたらこソテー	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ、パンこ、ス パゲッティ、バター	ぎゅうにゅう、とり、く、ベーコン、 いか、たらこ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もや し、しょうが、ピーマン、しめじ	605 kcal 35.5 g

・都合により献立が変更になる場合があります。
・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は
給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414

◎ 6日（木）に使用するヨーグルトは、日の出町内
にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で
無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。

日の出町平均	616	26.2
学校給食摂取 基準（範囲）	650	(21～33)

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけでなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、下のようない特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にいただければと思います。

和食の4つの特徴

- 1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 4 正月などの年中行事との密接な関わり

和食に欠かせない「ご飯」

和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず（菜）」を組み合わせ「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本です。栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。また、お米は日本人にとって欠かせない作物で、年中行事とも深く結びついています。