



給食献立表

今月のもくひょう：かんしゃしてたべよう。



No. 1
2025年11月

上田市立武石小学校

山の木々の紅葉が始まり、暑かった夏から一気に秋が深まってきました。朝夕の冷え込みで体調を崩さないよう暖かくして過ごしましょう。今月はまつたけやさつまいも・大根等の秋の味覚と、希望献立等行事食がたくさん入っています。また、23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日とは「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」という意味の日です。秋の収穫の恵に感謝して行っていたお祭りが、「勤労感謝の日」となったものです。食べ物に、作ってくださる人たちに、感謝の気持ちを表すには、大切にいただくことが一番です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつとともに、残さずいただくようにしていきたいですね。

日・曜	(赤牛乳)	こんだて	おもな ざいりょう			I材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あか の なかま からだ を つくる	みどり の なかま からだのちょうしを よくする	きいろ の なかま ちから や ねつになる	
4 火	○	ミロパン			パン、ミロ	617 kcal
		とりにくのワインソースがけ	とりにく		あぶら、かたくりこ、さとう	31.3 g
		コールスローサラダ		キャベツ、にんじん、コーン	さとう、あぶら	17.6 g
		A B C スープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう	マカロニ	2.8 g
5 水	○	ごはん	企画給食：茨城県産れんこんのこんだてです		こめ	639 kcal
		やきにくふういため	ぶたにく	りんごペースト、たまねぎ、にら	あぶら、かたくりこ 	28.5 g
		ブロッコリーとれんこんのサラダ		キャベツ、にんじん、ブロッコリー、れんこん	あぶら、さとう	21.2 g
		いものこじる	あつあげ、みそ	ごぼう、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	こんにゃく、さといも	2.0 g
6 木	○	さつまいもごはん	文化の日こんだて		こめ、もちごめ、さつまいも、ごま	641 kcal
		さばのこうみやき	さば		さとう、あぶら	24.9 g
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ、にんじん、ほうれんそう		25.2 g
		かきたまじる	たまご	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、はくさい、えのきたけ、ねぎ	かたくりこ	2.1 g
7 金	○	わかめごはん	わかめ	4年生きぼうこんだて：テーマは秋の元気が出るこんだて	こめ	718 kcal
		とりのからあげ	とりにく		かたくりこ、あぶら	26.8 g
		かいそうサラダ	カットわかめ、ツナ	にんじん、キャベツ、レモンじる	さとう	24.1 g
		コーンポタージュ	とりにく、ぎゅうにゆ	たまねぎ、にんじん、コーン、クリームコーン	あぶら、こめこ	1.9 g
		りんご		りんご		
10 月	○	ごはん			こめ	626 kcal
		レバーのちゅうかあげ	レバー、とりにく	にら、コーン	かたくりこ、あぶら、あぶら、さとう	27.9 g
		チンゲンサイともやしのナムル		チンゲンサイ、もやし、にんじん	ごま、あぶら、さとう	20.1 g
		とうふスープ	とうふ	たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	かたくりこ、あぶら	2.0 g
11 火	○	コッペパン			パン	608 kcal
		スペインオムレツ	ベーコン、ぎゅうにゆう	たまねぎ、にんじん	あぶら、バター、じゃがいも、さとう	28.1 g
		ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ、カットわかめ 	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、レモンじる	あぶら	22.1 g
		キャベツのスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、こまつな		3.0 g
		りんご		りんご		
12 水	○	ごはん			こめ	634 kcal
		まめまめみそめめ	だいず、こおりどうふ、みそ		かたくりこ、あぶら、さとう	26.4 g
		ゆかりあえ		キャベツ、だいこん、にんじん		19.6 g
		にくだんごスープ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、はくさい、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	かたくりこ、はるさめ	1.7 g
13 木	○	ソフトめん			ソフトめん	655 kcal
		マーボーソース	ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ、にら	あぶら、あぶら、さとう、かたくりこ	25.5 g
		だいがくいも			さつまいも、あぶら、さとう、ごま、かたくりこ	22.1 g
		もやしとほうれんそうのしおこんぶあえ	こんぶ	もやし、にんじん、ほうれんそう、コーン	あぶら、あぶら	2.0 g
14 金	○	ごはん			こめ	631 kcal
		さけのこうそうやき	さけ	レモンじる、たまねぎ、パセリ	あぶら	30.0 g
		ブロッコリーとポテトのサラダ	ロースハム	ブロッコリー、にんじん、レモンじる	じゃがいも、マヨネーズ、塩	19.2 g
		だいこんのみそしる	あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう		1.7 g
		かき		かき		



給食献立表

いただきます！



No. 2

日・曜	牛乳 (赤)	こんだて	おもな ざいりょう			たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あか の なかま	みどり の なかま	きいろ の なかま		
			からだ を つくる	からだのちょうしを よくする	ちから や ねつになる		
17月	○	ごへいもち	みそ	なんぶちく どういつこんだて	こめ, ごま, さとう, かたくりこ	660 kcal	
		とりのさっぱり	とりにく		さとう, こめこ	34.7 g	
		ツナとコーンのサラダ	ツナ	キャベツ, にんじん, コーン, レモンじる	あぶら	17.9 g	
		はくさいのみそしる	あぶらあげ, みそ	にんじん, はくさい, たまねぎ, えのきたけ, ねぎ	ごへいもちに 4年生のみそをつかいます	2.8 g	
18火	○	しょくパン		いいはの日 かみかみこんだて	パン	709 kcal	
		きのこさつまいものシチュー	とりにく, スキムミルク, ぎゅうにゅう, クリーム	たまねぎ, にんじん, しめじ	あぶら, さつまいも, バター, こむぎこ	30.1 g	
		スパイシービーンズ	だいず		かたくりこ, こめこ, あぶら	29.3 g	
		フレンチサラダ		キャベツ, きゅうり, にんじん	オリーブあぶら, さとう	2.4 g	
19水	○	ごはん			こめ	638 kcal	
		チリコンカン	だいず, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, エリンギ, ピーマン, トマト	あぶら, じゃがいも, こめこ	27.6 g	
		ひじきのマリネ	ひじき, ハム, チーズ	にんじん, キャベツ	あぶら, さとう	18.5 g	
		はくさいスープ	ぶたにく	たまねぎ, にんじん, しめじ, はくさい, ほうれんそう		2.1 g	
		りんご		りんご			
20木	○	ごはん			こめ	626 kcal	
		さかなのムニエル	メルルーサ		こむぎこ, あぶら, バター	28.4 g	
		だいこんとツナのにも	ツナ	だいこん, にんじん, たまねぎ, えだまめ	あぶら, さとう	20.7 g	
		キャベツのみそしる	あぶらあげ, みそ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, えのきたけ, ねぎ		2.3 g	
		あじつけのり	のり				
21金	○	おやこどん	とりにく, こおりどうふ, たまご	たまねぎ, にんじん, えだまめ, ほししいたけ	こめ, さとう, かたくりこ	689 kcal	
		さつまいものサラダ	ツナ	たまねぎ, きゅうり, キャベツ	さつまいも, マヨネーズ [※] , さとう	26.0 g	
		いなかじる	みそ	たまねぎ, だいこん, にんじん, なめこ, ほうれんそう, ねぎ	じゃがいも, ふ	22.0 g	
		かき	わしよくの日こんだて。だして味わうメニューを出します。	かき		2.3 g	
25火	○	コッペパン			パン	645 kcal	
		しろみざかなのフライ	メルルーサ		こむぎこ, パンこ, あぶら	29.8 g	
		キャベツのレモンあえ		キャベツ, きゅうり, コーン, にんじん, レモンじる	さとう, あぶら	23.1 g	
		カレーポトフ	ウィンナー	にんじん, だいこん, しめじ, キャベツ	あぶら, じゃがいも, さとう	3.1 g	
26水	○	まつたけごはん(よてい)	こうりゅうきゅうしよく: 6年生が山で収穫したまつたけを使う予定です		まつたけ	こめ	651 kcal
		わふうミートローフ	ぶたにく, とりにく, とうふ, こおりどうふ, みそ	たまねぎ, えのきごおり	パンこ, さとう	31.6 g	
		だいこんのマヨサラダ	とりにく	だいこん, きゅうり, キャベツ, にんじん	ごま, マヨネーズ [※]	20.4 g	
		ふのすましじる	なると	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, はくさい	ふ	2.9 g	
		みかん		みかん			
27木	○	うどんふう ソフトめん			ソフトめん	611 kcal	
		かぼちゃほうとうじる	あぶらあげ, とりにく, みそ	にんじん, はくさい, かぼちゃ, えのきたけ, ねぎ	つきこんにやく	24.6 g	
		あおのりじゃがめ	だいず, あおのり		じゃがいも, かたくりこ, あぶら	21.7 g	
		わふうサラダ	ツナ	キャベツ, にんじん, だいこん	あぶら, さとう	1.8 g	
		りんご		りんご			
28金	○	ターメリックライス			こめ	706 kcal	
		★キーマカレー	ぶたにく	セロリー, にんじん, たまねぎ, りんごピューレー	あぶら, バター, こむぎこ	24.7 g	
		ブロッコリーとかんてんのサラダ	かんてん	ブロッコリー, キャベツ, にんじん	さとう, ごま	25.9 g	
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかんかん, バインかん, ももかん	さとう	1.7 g	
摂取栄養量平均 (3, 4年生)		エネルギー650 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂肪 21.7 g	食塩相当量2.3	今月の地元の食材 こめ, もちごめ, だいず, たまねぎ, じゃがいも, はくさい, キャベツ, だいこん, にんじん, ねぎ, さといも, にんにく, えのきだけ	
基準値 (3, 4年生)		650kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2 g未満		

※都合により献立を変更することがあります。 ★はリクエストメニューです。