令和7年度

11月　こんだてよていひょう（小学校）

中井町学校給食センター

日 曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき からだをうごかすエネルギーになる きいろ	おもなしょくひんとそのはたらき からだをつくる あか	おもなしょくひんとそのはたらき からだのちょうしをととのえる みどり	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 カルシウム	備　考
4 火	くろパン ぎゅうにゅう メンチカツ はなやさいのソテー コーンチャウダー	くろパン あぶら じゃがいも ホワイトルー	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン メンチカツ	にんじん　たまねぎ ホールコーン　パセリ クリームコーン ブロッコリー カリフラワー	658 kcal 21.1 g 26.5 g 2.9 g 344 mg	鶏ちゃん：とり肉と野菜に特製のたれを絡めて炒めたもの。ごはんに添えて「鶏ちゃんライス」にします。 すったて汁：味噌汁にすった大豆を入れた料理。
5 水	けいちゃんライス ぎゅうにゅう すったてじる	ごはん　あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず みそ	にんじん　たまねぎ ピーマン　しいたけ キャベツ　こまつな だいこん　にんにく ごぼう　しょうが	656 kcal 25.1 g 19.0 g 2.2 g 303 mg	
6 木	ごはん　ぎゅうにゅう こんさいつくねハンバーグ （わふうあんかけ） ごぼうサラダ もずくスープ	ごはん かたくりこ マヨネーズ ごま さとう	ぎゅうにゅう　なると もずく ツナ とうふ こんさいつくねハンバーグ	ごぼう きゅうり にんじん こまつな	626 kcal 22.3 g 19.0 g 2.9 g 282 mg	
7 金	ソースやきそば ぎゅうにゅう シュウマイ だいこんサラダ	やきそばようむしめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく シュウマイ ツナ	にんじん　もやし キャベツ　ピーマン だいこん　きゅうり とうもろこし たまねぎ	648 kcal 27.5 g 19.5 g 1.9 g 346 mg	中村小学校1年生 給食はありません シュウマイ 2個
10 月	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとなまあげのそぼろに わかめサラダ	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ	にんじん たまねぎ こんにゃく きぬさや キャベツ	627 kcal 21.8 g 17.4 g 1.8 g 400 mg	
11 火	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう とりにくのガーリックやき マリネふうサラダ きのこのクリームシチュー	ソフトフランスパン さつまいも ホワイトルー あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム たまご（ドレッシング）	キャベツ　しめじ にんじん　たまねぎ ブロッコリー　パセリ ホールコーン たもぎたけ	601 kcal 27.4 g 23.3 g 2.9 g 283 mg	
12 水	＜世界の料理献立（アメリカ）＞ チリコンカンライス ぎゅうにゅう チキンヌードルスープ	ごはん あぶら こむぎこ じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	にんじん たまねぎ セロリ パセリ	652 kcal 25.8 g 18.4 g 2.0 g 297 mg	
13 木	ごはん ぎゅうにゅう サバのみそやき キャベツともやしのゆかりあえ さわにわん	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう サバ ぶたにく みそ	キャベツ　だいこん もやし ごぼう にんじん えのきたけ	627 kcal 27.0 g 17.6 g 2.5 g 252 mg	
14 金	けんちんうどん ぎゅうにゅう ちくわのいしがきあげ ほうれんそうのおかかあえ	ゆでめん こむぎこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ マグロいとがき	ごぼう　もやし にんじん　だいこん ながねぎ ほうれんそう こんにゃく	625 kcal 26.6 g 19.4 g 3.0 g 313 mg	中村小学校2年生 給食はありません ちくわ 1～4年　1こ 5・6年　2こ
17 月	＜郷土料理献立（宮崎県）＞ ごはん　ぎゅうにゅう チキンなんばん きりぼしだいこんのサラダ はちはいじる	ごはん あぶら かたくりこ さとう さといも	ぎゅうにゅう とりにく	きりぼしだいこん きゅうり　しいたけ にんじん　こんにゃく とうもろこし　こまつな だいこん	658 kcal 22.4 g 19.2 g 2.4 g 274 mg	八杯汁：　豆腐、干ししいたけ、ねぎなどを醤油味の汁に入れ、片栗粉でとろみをつけた料理。

＊食材の入荷状況等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日 曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき からだをうごかすエネルギーになる きいろ	からだをつくる あか	からだのちょうしをととのえる みどり	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 カルシウム	備　考
18 火	コッペパン ぎゅうにゅう ホキのもみじやき キャベツとツナのソテー やさいスープ	コッペパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ツナ ベーコン	にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ	545 kcal 26.0 g 23.6 g 2.3 g 309 mg	中村小学校5年生 給食はありません
19 水	食育の日（お弁当の日）					
20 木	あつあげいりちゅうかどん ぎゅうにゅう エノキのナムル	ごはん　ごま あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あつあげ	にんじん　こまつな たまねぎ　たけのこ しいたけ　はくさい えのきたけ　もやし さやえんどう	603 kcal 23.4 g 17.7 g 1.6 g 327 mg	
21 金	しおラーメン ぎゅうにゅう ギョウザ かいそうサラダ	ホットラーメン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ギョウザ ツナ かいそうミックス	にんじん　にら たまねぎ　きゅうり キャベツ　だいこん もやし　ながねぎ うめ(ドレッシング)	620 kcal 23.8 g 21.7 g 2.9 g 316 mg	井ノ口小学校4年生 給食はありません ギョウザ　2こ
25 火	ロールパン ぎゅうにゅう チキンナゲット チーズいりやさいサラダ はくさいのクリームスープ	ロールパン あぶら ポタージュスープのもと	ぎゅうにゅう チキンナゲット チーズ とりにく たまご(ドレッシング)	ブロッコリー　パセリ カリフラワー にんじん たまねぎ はくさい	661 kcal 24.0 g 32.1 g 2.7 g 358 mg	チキンナゲット 2こ
26 水	こんさいカレー ぎゅうにゅう あおなとコーンのソテー	ごはん さつまいも あぶら カレールー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	たまねぎ　こまつな にんじん　にんにく ごぼう れんこん ホールコーン	655 kcal 18.2 g 18.5 g 2.0 g 292 mg	
27 木	ごはん ぎゅうにゅう アカウオのてりやき だいずとこんぶのうまに とんじる	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく アカウオ　とうふ あぶらあげ　みそ こんぶ だいず	にんじん　しょうが だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく	615 kcal 28.3 g 16.8 g 2.5 g 304 mg	
28 金	ソフトめんトマトソース ぎゅうにゅう ポテトとブロッコリーのサラダ	ソフトめん あぶら じゃがいも ハヤシルー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム たまご(ドレッシング)	たまねぎ　きゅうり にんじん みずにトマト グリンピース ブロッコリー	591 kcal 24.7 g 14.8 g 2.0 g 267 mg	

～感謝の気持ちをもって食べましょう！～

みなさんは食事のときに心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでには、いろいろな人がかかわり働いています。また、食べることは、食べ物になった動物や植物の命をいただくことでもあります。感謝の気持ちを忘れずに、心を込めてあいさつし、食事を大切にいただきましょう。