令和8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	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 食塩相当量 カルシウム	備　考
2 月	ごはん ぎゅうにゅう ホキのもみじやき キャベツともやしのゆかりあえ さわにわん	ごはん マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	にんじん　だいこん パプリカ　えのきたけ キャベツ もやし ごぼう	604 kcal 25.6 g 18.8 g 2.1 g 256 mg	
4 水	チリコンカンライス ぎゅうにゅう やさいスープ	ごはん あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず とりにく マカロニ	にんじん たまねぎ みずにトマト パセリ	651 kcal 25.8 g 18.4 g 2.0 g 295 mg	
5 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	カミカミメニュー
6 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	647 kcal 27.5 g 19.5 g 1.8 g 346 mg	シュウマイ 2こ
9 月	きぬがさどん ぎゅうにゅう あすかじる	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく みそ	にんじん　えのきたけ こんにゃく　しいたけ ながねぎ　こまつな ごぼう だいこん	650 kcal 25.7 g 22.0 g 2.5 g 337 mg	京都府・奈良県の 郷土料理
10 火	ソフトフランスパン 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	ソフトフランスパン 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	631 kcal 20.7 g 25.6 g 2.9 g 326 mg	中村小学校1年生 給食はありません
11 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 スキムミルク 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	666 kcal 19.6 g 18.4 g 2.1 g 327 mg	
12 木	＜中井中現3年生作成献立＞ キムタクごはん　ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン ナムル トックスープ	ごはん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさいキムチ つぼづけ　たまねぎ にんにく　ながねぎ ほうれんそう　しいたけ もやし　キャベツ	694 kcal 25.9 g 23.7 g 3.1 g 287 mg	令和7年度　2年A組 グループ名：カールの教会 ●献立のテーマ 『栄養バランスの 取れる韓国料理』
13 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	中村小学校2年生 給食はありません ギョウザ　2こ
16 月	そぼろごはん ぎゅうにゅう けんちんじる	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ あぶらあげ とうふ	しょうが　こんにゃく にんじん　ながねぎ グリンピース ごぼう だいこん	645 kcal 25.0 g 20.5 g 2.3 g 328 mg	

＊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 食塩相当量 カルシウム	備　考
17 火	コッペパン 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	コッペパン 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	612 kcal 23.9 g 28.0 g 2.8 g 357 mg	中村小学校5年生 給食はありません チキンナゲット 2こ
18 水	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	
19 木	＜郷土料理献立(東京都)＞ ごはん　ぎゅうにゅう サワラのピリからやき こまつなのおかかあえ ちゃんこじる	ごはん さとう	ぎゅうにゅう サワラ マグロいとがき とりにく とうふ	しょうが　たまねぎ こまつな　はくさい もやし　ながねぎ にんじん ぶなしめじ	600 kcal 28.3 g 16.8 g 2.1 g 307 mg	
20 金	食育の日（お弁当の日）					
24 火	ロールパン 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	ロールパン 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	640 kcal 27.4 g 27.4 g 3.0 g 283 mg	
25 水	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	602 kcal 23.7 g 17.6 g 1.6 g 321 mg	
26 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　スキムミルク 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	622 kcal 29.0 g 16.8 g 2.5 g 326 mg	
27 金	けんちんうどん ぎゅうにゅう ちくわのいしがきあげ	ゆでめん あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	621 kcal 25.1 g 19.4 g 2.7 g 290 mg	ちくわ 1～4年　1こ 5･6年　2こ
30 月	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグ(きのこソース) 三色おひたし さつまいものみそしる	ごはん かたくりこ さつまいも	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ あぶらあげ みそ スキムミルク	ほうれんそう　ながねぎ にんじん もやし たまねぎ だいこん	588 kcal 21.3 g 13.2 g 2.4 g 391 mg	

はしを上手に使って、きれいに食べよう



①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「1」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



下のはしは動かしません。



左利きの人はこんな形

毎日の食事で使い方を練習していきましょう！