

令和8年

11月

がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう

学校給食献立予定表

湯河原町立東台福浦小学校

にち 日 よう 曜	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	こんだて メモ
		ねつ ちから 熱や力になる (黄)	ち にく 血や肉になる (赤)	からだちようし ととの 体の調子を整える (緑)		
2 月	さかなのかばやきどんぶり ぎゅうにゅう とんじる	こめ おおむぎ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま さといも こんにゃく	カマス ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし さばぶし みそ	しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ	653Kcal 29.7g 21.2g 2.3g	
4 水	マーボーどん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ ゆがわらわせみかん 	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ にら しいたけ はくさい こまつな みかん	649Kcal 28.3g 20.9g 3g	①生とは10月から 12月上旬くらい まで食べられる みかんの品種です。
5 木	ロールパン ぎゅうにゅう マーマレードチキン ビーフンソテー	ロールパン マーマレード ビーフン あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン しいたけ	638Kcal 33.2g 26.6g 3g	ふくうら ようちえん きゅうしょく
6 金	 なかよしハイキング (きゅうしょくはありません)					
9 月	こぎつねごはん ぎゅうにゅう さつまじる げんきヨーグルト	こめ おおむぎ あぶら さとう さつまいも こんにゃく	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう さつまあげ かつおぶし さばぶし みそ ヨーグルト	にんじん しょうが だいこん ごぼう ねぎ	611Kcal 22.6g 17g 2.1g	ランチルーム 4ねん
10 火	にくうどん ぎゅうにゅう おいもとごぼうのかりかりあえ	うどん あぶら さとう さつまいも でんぶん ごま	ぶたにく かまぼこ かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう だいず にぼし	しょうが にんじん ねぎ こまつな しいたけ ごぼう	544Kcal 24.9g 22.6g 2.1g	①さつまいもは、 「くき」が大きく なったものである ○か×か
11 水	 なかよしハイキング予備日 (きゅうしょくはありません)					
12 木	こめこロールパン Milk (ぎゅうにゅう) スペインふうオムレツ ABCスープ	potato (じゃがいも) oil (あぶら) こめこロールパン バター さとう マカロニ	milk (ぎゅうにゅう) egg (たまご) ぶたにく とりにく	onion (たまねぎ) carrot (にんじん) キャベツ こまつな	630Kcal 32.7g 28.5g 2.9g	えいご ひ 英語の日
13 金	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが だいこんのみそしる	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく こうどうふ あぶらあげ みそ さばぶし かつおぶし	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん こまつな えのきたけ	621Kcal 28.5g 16.7g 2.2g	
16 月	トリニータどん ぎゅうにゅう ワンタンスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ワンタン	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にら にんじん もやし こまつな しいたけ	641Kcal 28.9g 19.8g 2.3g	トリニータ丼は、 とり肉とニラの丼で 「大分トリニータ」 が名前の由来です
17 火	ちゃんこうどん ぎゅうにゅう かぼちゃとあずきのケーキ	うどん さとう あぶら	とりにく ちくわ あぶらあげ かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう おから たまご あずき	はくさい ねぎ にんじん こまつな しいたけ	533Kcal 21.7g 17.3g 2g	②あずきの花の 色は、豆の葉と 同じ色である。 ○か×か
18 水	さんしょくどん ぎゅうにゅう とうふとわかめのみそしる ゆがわらわせみかん 	こめ おおむぎ さとう あぶら	たまご とりにく ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ さばぶし かつおぶし	しょうが こまつな えのきたけ ねぎ みかん	622Kcal 26.8g 19.7g 2.4g	ふくうら ようちえん きゅうしょく

令和8年

11月

がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう

学校給食献立予定表

湯河原町立東台福浦小学校

にち 日 よう 曜	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	こんだて メモ
		ねつ ちから 熱や力になる (黄)	ち にく 血や肉になる (赤)	からだちようし ととの 体の調子を整える (緑)		
19 木	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう フィッシュアンドチップス スコッチブロス	ソフトフランスパン じゃがいも でんぷん こむぎこ あぶら おおむぎ	ぎゅうにゅう シイラ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん かぶ セロリ	537Kcal 31.9g 16.9g 2.9g	スコッチブロスは スコットランドの でんとうき 伝統的なスープ です。
20 金	チキンカレーライス ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう パター こむぎこ こま	とりにく ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく だいこん こまつな きゅうり レモン	695Kcal 24.5g 25g 2.4g	ランチルーム 3ねん
24 火	さつまいもおこわ ぎゅうにゅう さかなのもみじやき いそかあえ	こめ もちこめ さつまいも こま マヨネーズ	ぎゅうにゅう サワラ かつおぶし	キャベツ こまつな もやし のり	606Kcal 27.8g 18.9g 2g	わしょく ひ 和食の日 こんだて
25 水	ごはん ぎゅうにゅう れんこんつくね すましじる ゆがわらわせみかん	こめ おおむぎ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご かまぼこ かつおぶし さばぶし	れんこん たまねぎ しょうが にんじん えのきだけ こまつな みかん	627Kcal 29g 19.6g 2.2g	③みかんのふさの かず 数は、へたを取った かず あとのすじの数と おな 同じ。〇か×か
26 木	くろパン ぎゅうにゅう チリコンカン さつまいものサラダ	くろパン あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ハム	たまねぎ にんじん セロリ にんにく トマト レモン	704Kcal 29.7g 27g 2.6g	
27 金	クリームスパゲティ ぎゅうにゅう だいこんサラダ りんごヨーグルト	スパゲッティ あぶら パター こむぎこ さとう	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ かまぼこ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ こまつな だいこん きゅうり もやし レモン	555Kcal 22.6g 23g 2.7g	ランチルーム 2ねん
30 月	 おべんとうの日 (きゅうしょくはありません)					

※ 材料等の都合により献立を変更することがあります。

24日 (火) 和食の日こんだて

11月24日は、「いい日本食」と読めることから「和食の日」です。和食は、日本人が古くから受け継いできた料理を中心とした文化で、その根底には「自然の尊重」という考え方があります。海・山・里の豊かな自然が育む食材、うまみを生かした調理、米飯を中心とした献立が特徴で、栄養バランスも優れています。



30日 (月) おべんとうの日

今年度1回目の「おべんとうの日」です。チャレンジカードを使って、お弁当づくりの計画を立てます。6つのコースから、チャレンジしたいものを選んでつくります。昨年度よりレベルアップできるよう、家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

ごはんのよさを

みなお
見直しましょう



はらち
腹持ちがよい

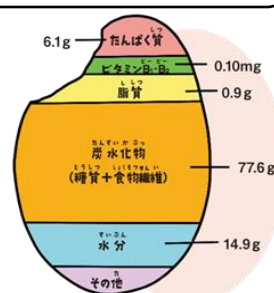
こむぎこ
小麦粉をこねて作るパンや
めんとは違い、粒 状のご飯はゆつ
くりと消 化されるため腹持ち
よく、長 時間のエネルギー源
として最適です。

たさい
多彩なおかずと合う

はん あじ たんぱく
ご飯は味が淡泊なので、
どんなおかずとも相 性がよく、
和 食 だけでなく洋 食 や
中 国 料 理などのさまざまな
食 材のおかずともおいしく
食 べられます。

えいよう せ
栄養素も豊富

こめ
お米には、エネルギー源と
なる炭水化物だけでなく、
たんぱく質やビタミン類など、
さまざまな栄養素が含まれて
います。



○×クイズのこたえ ①× 根が大きくなったものです。②× きいろい花がさきます ③○

※八訂 食品成分表 水稻精白米うるち米の栄養価