

令和7年11月分 給食献立予定表

河南町立学校給食センター

| 日付 | こ ん だ て め い | カロリー(kcal) タンパク(g) | カロリー(kcal) タンパク(g) | お も な ざ い り よ う | | | | |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| | | | | 小学校中学生 | 中学校 | 血やにくになる(赤) | 体の調子をととのえる(緑) | 力や熱のもとになる(黄) |
| 4(火) | レーズンパン かぼちゃのポタージュ ポークジンジャー マカロニサラダ(ノンエッグマヨネーズ) ヨーグルト | 651kcal 25.4g | 829kcal 32.6g | とりにく チーズ ポークブイヨン ヨーグルト | ぎゅうにゅう チキンブイヨン ぶたにく | たまねぎ パンペースト ソテーたまねぎ つちようが | にんじん パンペースト ソテーたまねぎ にんにく キヤベツ えだまめ | バター こむぎこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ |
| 5(水) | ごはん ごもくいりに ブロッコリーのごまあえ ぶたにくのしぐれに 牛乳 | 638kcal 27.7g | | ぶたにく がんも きざみこんぶ ぎゅうにゅう | がんも けずりぶし ぎゅうにゅう | たまねぎ えだまめ ブロッコリー | にんじん いとこんにゃく つちようが | じやがいも ごま |
| 6(木) | たきこみごはん さつまじる あじフライ(こむぎあり) てづくりソース 牛乳 チーズ(中のみ) | 621kcal 24.3g | 796kcal 31.3g | とりにく ひらてん しろみそ あじフライ チーズ(中のみ) | うすあげ あかみそ にぼし ぎゅうにゅう | にんじん ほししいたけ だいこん | ごぼう こんにゃく あおねぎ | さつまいも でんぶん |
| 7(金) | ベビーパン ミートスペゲティ キヤベツとささみのサラダ(わふうクリーミードレッシング) ナタデコミックス(パインかん・みかんゼリー) 牛乳 | 645kcal 26.8g | 816kcal 33.4g | ぶたミンチ とりささみ | ポークブイヨン ぎゅうにゅう | たまねぎ ぶなしめじ | にんじん こまつな キヤベツ | スペゲティ わふうクリーミードレッシング ナタデココ みかんゼリー |
| 10(月) | こめこカレーライス やきウインナー はるさめサラダ はっこうにゅう(いちご) 募集献立 | 666kcal 24.2g | 834kcal 30.6g | とりにく ウインナー ほしわかめ はっこうにゅう(いちご) | とりがらスープ ハム けずりぶし ぎゅうにゅう | たまねぎ ソテーたまねぎ | にんじん にんにく カレーこ | じやがいも こめこカレールウ はるさめ |
| 11(火) | ごはん かなんやさいのみそしる ぶたにくのこめこからあげ きりぼしだいこんのいたために 牛乳 募集献立 | 652kcal 26.9g | 792kcal 32.7g | とうふ ほしわかめ しろみそ ひらてん | うすあげ あかみそ にぼし けずりぶし ぎゅうにゅう | キヤベツ にぼし にんにく | こまつな つちようが レモンかじゅう きりぼしだいこん | でんぶん こめでんぶん |
| 12(水) | さつまいもごはん(ごましお) かきたまじる さわらのさききょうやき 牛乳 アセロラゼリー(中のみ) お野菜まるごと河南町の日 | 604kcal 28.6g | 787kcal 34.3g | けいらん さわら | かまぼこ しろみそ ぎゅうにゅう | はくさい にんじん | たなべだいこん こまつな | さつまいも アセロラゼリー(中のみ) |
| 13(木) | ごはん かつおそぼろふりかけ マーぼーだいこん(トウバンジャン) かなんさといものカリカリこめこあげ 牛乳 | 677kcal 25.4g | 825kcal 30.8g | かつおみずい ぶたミンチ とりがらスープ ぎゅうにゅう | とうふ あかみそ しろねぎ ぎゅうにゅう | ホールコーン だいこん しろねぎ | にんじん たまねぎ ほししいたけ | でんぶん さといも こめでんぶん |
| 14(金) | おさつパン かぶのクリームシチュー あかうおのこうそうやき キヤベツのサラダ(サウザンアイランドドレッシング) 牛乳 | 645kcal 29.7g | 811kcal 34.7g | とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう | とりがらスープ チーズ あかうお | かぶ | たまねぎ こまつな キヤベツ | おさつパン バター こむぎこ サウザンアイランドドレッシング |
| 17(月) | ごはん やさいのみそしる さばのおろししょうゆかけ きんぴらごぼう(ごま) 牛乳 募集献立 | 638kcal 29.2g | | とうふ ほしわかめ しろみそ ぎゅうにゅう | うすあげ あかみそ にぼし ぶたにく | はくさい だいこん | あおねぎ ごぼう にんじん | じやがいも ごま |
| 18(火) | ぶたにくのげんきどんぶり ゆずあえ さつまいもフライ 牛乳 あじつきじやこ(中のみ) | 644kcal 25.3g | 800kcal 32.7g | ぶたにく けずりぶし あじつきじやこ(中のみ) | あかみそ ぎゅうにゅう | たまねぎ ほししいたけ にら | ごぼう にんにく つちようが | でんぶん さつまいも グラニューとう |
| 19(水) | チキンピラフ ポトフ ホキのこめこあげ 牛乳 こくとうだい(中のみ) | 623kcal 29.2g | 805kcal 37.3g | とりにく ホキ こくとうだい(中のみ) | とりがらスープ ぎゅうにゅう | ホールコーン たまねぎ | にんじん だいこん キヤベツ | じやがいも でんぶん こめでんぶん |
| 20(木) | ごはん つくねとはくさいのにもの あげこうやどうふのあまずあん てづくりのりつくだに 牛乳 | 657kcal 29.5g | 802kcal 36.0g | チキンボール けずりぶし とりがらスープ ひじき | ぶたにく こうやどうふ あまのり ぎゅうにゅう | はくさい ほししいたけ たまねぎ | ごぼう つちようが ピーマン | でんぶん こめでんぶん |
| 21(金) | コッペパン こめこビーンズシチュー ツナとだいこんのサラダ しらたまいりフルーツ(みかんかん・パインかん) 牛乳 | 609kcal 26.9g | | ぶたにく とりがらスープ ポークブイヨン ぎゅうにゅう | だいizu だいこん ツナ | たまねぎ ぶなしめじ きゅうり | にんじん かんかん パインかん | コッペパン じゃがいも こめこハヤシルウ でんぶん しらたまだんご |
| 25(火) | バーガーパン エイビーシースープ ブルコギサンド(トウバンジャン・ごま) フルーツゼリーミックス (りんごかん・パインかん・みかんゼリー) スライスチーズ 牛乳 | 618kcal 28.6g | 769kcal 34.7g | フランクフルト とりがらスープ スライスチーズ ぎゅうにゅう | ぎゅうにく ぶたにく あかみそ にぼし | キヤベツ たまねぎ にんじん にら | たまねぎ つちようが りんごかん パインかん | バーガーパン マカロニ じゃがいも ごま でんぶん みかんゼリー |
| 26(水) | さといもごはん さわにわん さけのたつたあげ 牛乳 | 648kcal 29.8g | | とりにく ぶたにく けずりぶし ぎゅうにゅう | うすあげ ちらしかまぼこ さけ | にんじん ごぼう あおねぎ | こんにゃく だいこん ほししいたけ つちようが | さといも でんぶん |
| 27(木) | ごはん はくさいのみそしる てづくりハンバーグ ケチャップソース りっちゃんのサラダ 牛乳 | 623kcal 27.6g | | とうふ あかみそ とりミンチ こなつお | ほしわかめ しろみそ ぶたミンチ ハム きざみこんぶ ぎゅうにゅう | はくさい たまねぎ キヤベツ にんじん | あおねぎ つちようが ホールコーン | でんぶん |
| 28(金) | コッペパン コーンスープ たなべだいこんのグラタン りんごジャム 牛乳 | 620kcal 30.5g | | とりにく なまクリーム とりがらスープ | ぎゅうにゅう チーズ ぶたミンチ | たまねぎ コーンピューレ たなべだいこん | にんじん カレーこ トマト | コッペパン じゃがいも りんごジャム |

※献立や食材は都合により変更することがありますので、ご了承下さい。 ※魚介類等にあみえび等の混入のおそれがあります。

※中学校の栄養価が書かれていない日は、中学校給食がない日です。

緑: 主にからだの調子を整える食品。他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。

《栄養三食》 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。

ビタミン・無機質を多く含む。野菜・果物がこれになります。

赤: 主にからだを作る食品。血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。たんぱく質・無機質(カルシウム)を多く含む。

黄: 主に熱や力のもとになる食品。からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。

魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海そうがこれになります。

炭水化物・脂質を多く含む。米・パン・めん・いも・砂糖・油脂がこれになります。

今月使用の農産物・魚介類の予定
産地(魚介類の加工地は原則国内)

| さつまいも | 町内産 | さといも | 町内産 | きゅうり | 町内産 | たなべだいこん | 町内産 | たまねぎ | 町内産 | あおねぎ | 町内産 | こまつな | 町内産 |
|-------|------|------|-----|------|-----|---------|------|-------|----------|--------|-----|-------|-----|
| じゃがいも | 北海道 | ごぼう | 青森県 | かぶ | 徳島県 | キャベツ | 長野県 | つちようが | 高知県 | だいこん | 岐阜県 | にら | 高知県 |
| にんじん | 北海道 | にんにく | 青森県 | しろねぎ | 鳥取県 | はくさい | 長野県 | ピーマン | 愛媛県 | ブロッコリー | 北海道 | ぶなしめじ | 長野県 |
| あかうお | アメリカ | さけ | 北海道 | さば | 長崎県 | さわら | 東シナ海 | ホキ | ニュージーランド | あじ | タイ | ぎゅうにく | 北海道 |
| ぶたにく | 北海道 | とりにく | 熊本県 | | | | | | | | | | |

| 今月の平均栄養量 | エネルギー | たんぱく質 | 脂 質 | 食塩相当量 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | マグネシウム | 亜 鉛 |
|-------------------|----------|-------------|-------------|--------|--------|--------|-----------|---------|---------|-------|-------|--------|--------|
| 文科省学校給食摂取基準(3・4年) | 650 kcal | 13 ~ 20 % | 20 ~ 30 % | <2.0 g | 350 mg | 3.0 mg | 200 µgRAE | 0.40 mg | 0.40 mg | 25 mg | 4.5 g | 50 mg | 2.0 mg |
| 今月の小学校3・4年生平均 | 638 kcal | * 18 % 28 g | * 28 % 20 g | 2.4 g | 363 mg | 3.1 mg | 235 µgRAE | 0.56 mg | 0.57 mg | 23 mg | 4.9 g | 84 mg | 3.2 mg |
| 文科省学校給食摂取基準(中学校) | 830 kcal | 13 ~ 20 % | 20 ~ 30 % | <2.5 g | 450 mg | 4.5 mg | 300 µgRAE | 0.50 mg | 0.60 mg | 35 mg | 7.0 g | 120 mg | 3.0 mg |
| 今月の中学校平均 | 806 kcal | * 16 % 33 g | * 27 % 24 g | 3.1 g | 422 mg | 4.5 mg | 302 µgRAE | 0.69 mg | 0.65 mg | 39 mg | 6.5 g | 102 mg | 3.9 mg |

※摂取エネルギー全体における割合

きゅうしく た とき か た
※給食を食べる時はよく噛んでゆっくり食べましょう