

令和7年11月 学校給食予定献立表（幼稚園）



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 にほんのしょくぶんかをみなおそう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人1日(Kcal) たんぱく質 (g)	
			赤の食品	緑の食品	黄の食品			
			おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーのもと			
○	4 (火)	今日のめあて(食育の観点)	つけものについて まなぼう(食文化)					
		ごはん 牛乳 メンチカツ たくあんあえ えのきたけのみそしる	メンチカツ 牛乳 しおこんぶ とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	キャベツ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	ごめ あぶら じゃがいも	しょうゆ だしのもと だしけずり だしこんぶ	494	
							18.5	
○	5 (水)	今日のめあて(食育の観点)	つぎのごしがないように はいせん しょう(社会性)					
		ごはん 牛乳 すきやき だいこんのあまずあえ	きゅうにく 牛乳 やきとうふ	たまねぎ しろねぎ だいこん きゅうり	ごぼう はくさい こまつな	ごめ こんにやく	しょうゆ す	430
							19.0	
○	6 (木)	今日のめあて(食育の観点)	いちにち さんしょく たべて げんきに すごそう(食事の重要性)					
		チキンライス 牛乳 ハンバーグ カリフラワーのレモンマリネ	とりにく 牛乳 ハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム レモンかじゅう	にんじん カリフラワー グリンピース キャベツ	ごめ さとう オリーブオイル	ケチャップ スープストック ウスターソース しお チキンスープ しょうゆ	480
							21.8	
○	7 (金)	今日のめあて(食育の観点)	よく かねで たべる しゅうかん を みに つけよう(心身の健康)					
		ごはん 牛乳 こんさいのごまみそに はくさいのゆずかあえ	ぶたにく 牛乳 ちゅうみそ くわがめ あつあげ いとかまぼこ	だいこん はくさい ゆずかじゅう	にんじん さやいんげん れんこん	ごめ さとう こんにやく ごま	しょうゆ す	445
							19.3	
○	10 (月)	今日のめあて(食育の観点)	あき が しゅん の やさい を たべよう(食品を選択する能力)					
		パン 牛乳 クリームシチュー ビーンズサラダ	とりにく 牛乳 ベーコン ミックスビーンズ ちよりよう牛乳	にんじん マッシュルーム はくさい	たまねぎ グリンピース キャベツ	パン サウザンドドレッシング(個装)	じゃがいも ポタージュ スープストック ホワイトルウ しお こしょう	473
							21.3	
○	11 (火)	今日のめあて(食育の観点)	ごま の えいよう を しり せつきよくてき に たべよう(食品を選択する能力)					
		しょうゆラーメン 牛乳 あげきょうざ ちゅうかあえ	ぶたにく 牛乳 きょうざ	にんにく しょうが とうもろこし ねぎ	しょうが にんじん だいこん たまねぎ ブロッコリー	ちゅうかめん あぶら ごま さとう	あぶら ごまあぶら しょうゆ しお こしょう ちゅうかスープのもと チキンスープ	477
							23.3	
○	12 (水)	今日のめあて(食育の観点)	はつごうしゅくひん を せいかつ に とりいれよう(食事の重要性)					
		ごはん 牛乳 とりちゃんこ ごぼうのごまあえ ヨーグルト	とりにく 牛乳 あつあげ あかみそ ヨーグルト(個装)	しょうが だいこん にんじん キャベツ	はくさい しろねぎ きゅうり	ごめ さとう こんにやく ごま	しょうゆ だしのもと	502
							20.1	
○	13 (木)	今日のめあて(食育の観点)	こうしんりょう の はたらき に ついて まなぼう(食文化)					
		カレーライス 牛乳 かいそうサラダ	きゅうにく 牛乳 かいそうミックス ツナ	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん レモンかじゅう	グリンピース とうもろこし	ごめ さとう じゃがいも オリーブオイル	カレーウ ウスターソース す カレーこ しょうゆ スープストック	491
							19.7	
○	14 (金)	今日のめあて(食育の観点)	あおさかな を のこさず たべよう(心身の健康)					
		むぎごはん 牛乳 さばのしおやき ゆかりあえ なめこのあかだし	さば 牛乳 とうふ あぶらあげ あかみそ	キャベツ とうもろこし さやいんげん	もやし たまねぎ なめこ	ごめ むぎ じゃがいも	しお ゆかり だしこんぶ しょうゆ だしのもと	540
							21.9	
○	17 (月)	今日のめあて(食育の観点)	ビーンズピラフ を あじわって たべよう(感謝の心)					
		ビーンズピラフ 牛乳 とりにくのコーンフ레이크フライ コールスロー りんご	ベーコン 牛乳 ミックスビーンズ とりにくコーンフ레이크フライ	たまねぎ グリンピース きゅうり りんご(個装)	マッシュルーム キャベツ	ごめ あぶら ノンエッグマヨネーズ(個装)	チキンスープ しお やさしいブイヨン こしょう	562
							19.6	
○	18 (火)	今日のめあて(食育の観点)	えいようバランス の よい しょくじ で げんこう な からだづくり を めざそう(心身の健康・食事の重要性)					
		ごはん 牛乳 あつあげとキャベツのちゅうかいだめ はるさめサラダ ひとくちゼリー(みかん)	ぶたにく 牛乳 あつあげ	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし たまねぎ とうもろこし	キャベツ ほししいたけ たまねぎ	ごめ さとう はるさめ ごまあぶら ひとくちゼリー(みかん) (個装)	しょうゆ オイスターソース す	446
							18.8	
○	19 (水)	今日のめあて(食育の観点)	そうじゃ で とれる「あかごめ」を あじわおう(食文化)					
		あかごめごはん 牛乳 にくみそおでん ほうれんそうのおかかあえ	きゅうにく 牛乳 あつあげ ちくわ あかみそ いとかつお	だいこん ほうれんそう はくさい	にんじん さやいんげん もやし	ごめ さとう あかごめ こんにやく	しょうゆ だしのもと	500
							19.8	
○	20 (木)	今日のめあて(食育の観点)	みんな で かぜ を よほう する せいかつ を こころがけよう(心身の健康)					
		ごはん 牛乳 ぶたじゃが だいずあえ	ぶたにく 牛乳 だいず	たまねぎ キャベツ	にんじん もやし さやいんげん	ごめ こんにやく じゃがいも さとう	しょうゆ	426
							18.8	
○	21 (金)	今日のめあて(食育の観点)	「わしよくのひ」について しょう(食文化)					
		ごはん 牛乳 さけのてりやき あさづけ さといものみそしる	さけ 牛乳 とうふ あぶらあげ ちゅうみそ	はくさい きゅうり きゅうりづけ だいこん ねぎ	にんじん ごぼう	ごめ さとう さといも	しょうゆ だしけずり だしこんぶ だしのもと	462
							22.9	
○	25 (火)	今日のめあて(食育の観点)	きゅうしよく に かかわる ひと に かんしゃ して たべよう(感謝の心)					
		ソフトめんミートソース 牛乳 ブロッコリーのサラダ	ぶたにく 牛乳 きゅうにく ぶたレバー	にんにく たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	にんじん グリンピース ブロッコリー キャベツ トマトピューレ	ソフトめん さとう ごま オリーブオイル	ケチャップ す ウスターソース しお デミグラスベース こしょう スープストック しょうゆ	530
							24.3	
○	26 (水)	今日のめあて(食育の観点)	たべもの を ほぞん する くふう を まなび あじわって たべよう(食文化)					
		むぎごはん 牛乳 おやこに れんこんのばいにくあえ	とりにく 牛乳 こやどうふ いとかつお	たまねぎ れんこん うめ	にんじん キャベツ きゅうり	ごめ じゃがいも むぎ さとう	しょうゆ だしのもと	481
							21.8	
○	27 (木)	今日のめあて(食育の観点)	だいず から できる たべもの を みつけよう(食品を選択する能力)					
		ごはん 牛乳 さわらのこみやき こんぶあえ さつまじる	さわら 牛乳 ちゅうみそ とりにく とうふ こんぶ	しろねぎ キャベツ ごぼう	しょうが にんじん だいこん さやいんげん	ごめ さとう ごま こんにやく さつまじり	しょうゆ だしのもと だしけずり だしこんぶ	480
							23.1	
○	28 (金)	今日のめあて(食育の観点)	よこれ が のごりやすい はしよ に き を つけて て を あらおう(心身の健康)					
		ごはん 牛乳 キムチなべ だいこんのちゅうかあえ スイートポテト	ぶたにく 牛乳 あいがもいりボール ハム あつあげ ちゅうみそ	にんにく はくさいキムチ だいこん	にんじん もやし さやいんげん チンゲンサイ	ごめ さとう ごま スイートポテト(個装)	しょうゆ す スープストック	506
							18.3	
地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが きくらげ	岡山 県産	麦・ねぎ・もやし・生乳ヨーグルト マッシュルーム・にんにく	※ アレルギー対応食品は、  で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。	今月の 栄養価	エネルギー	484 kcal
							たんぱく質	20.6 g