11月　献立予定表①

令和7年度　給食目標：食べものについて考えよう　鹿児島市立西陵小学校

日 曜	こんだてめい 献立名	使用する食品名 おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーのもとになる食品	調味料他	エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
4 火	牛乳	ぎゅうにゅう				621 キロカロリー 28.2 グラム	11月8日はいい歯の日です。今週はよくかんで食べてもらいたい料理を取り入れています。料理に　マークがついています。
	バターパン			バターパン			
	かみかみデミシチュー	ぶたにく、ひよこまめ れんずまめ、だいず しろインゲンまめ、チーズ	にんにく、にんじん、しめじ たまねぎ、トマト、えだまめ	あぶら、じゃがいも バター	ワイン、デミグラスソース ソース、ケチャップ、塩 こしょう、ビーフシチュー 鶏がらスープ、しょうゆ		
	ベーコンと野菜のソテー	ベーコン	キャベツ、にんじん とうもろこし、ブロッコリー		ワイン、塩、こしょう、しょうゆ		
5 水	牛乳	ぎゅうにゅう				585 キロカロリー 22.9 グラム	鹿児島市の兄弟都市である山形県鶴岡市の郷土料理を取り入れました。芋煮という料理やおひたしの油麩，ゼリーのラ・フランス（西洋なし）などを味わって食べましょう。
	ごはん			こめ			
	芋煮汁	ぎゅうにく、あつあげ	にんじん、だいこん、しめじ ねぎ、ごぼう、こんにゃく	じゃがいも	酒、しょうゆ、かつお節		
	ほうれん草と麩のおひたし		ほうれんそう、はくさい	あぶらふ、ごま、さとう	かつお節、酒、しょうゆ		
	ラ・フランスゼリー			なしのゼリー			
6 木	牛乳					672 キロカロリー 27.6 グラム	よくかんで食べると，私たちの心や体がとても喜びます。口の中で食べものを小さくして飲み込みましょう。
	ミルクパン			ミルクパン			
	きのこのクリームスパゲティ	ベーコン、とりにく、チーズ ぎゅうにゅう	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、しめじ えのきたけ、ほうれんそう	あぶら、ゼリー なまクリーム	ワイン、鶏がらスープ 塩、こしょう、寒天		
	ごぼうサラダ		ごぼう、にんじん、きゅうり とうもろこし、レモン	マヨネーズ（たまごなし） ごま、さとう	みりん		
7 金	牛乳					678 キロカロリー 25.8 グラム	ごはんを食べるときはおはしでごはん粒を寄せながら食べると、食べ終わった時のお皿がきれいです。
	ごはん			ごはん			
	すき焼き風煮	ぎゅうにく、ぶたにく やきどうふ	ねぎ、しらたき、にんじん はくさい、えのきたけ だいいずもやし	あぶら、さとう	酒、しょうゆ、塩		
	小魚ポテト	いりこ		さつまいも、あぶら、ごま みずあめ、さとう			
10 月	牛乳	ぎゅうにゅう				598 キロカロリー 27.6 グラム	小松菜は鹿児島市の特産品です。鹿児島市小山田で作られています。鉄分やビタミンがいっぱいです。
	なかよしどんぶり☆	ぶたにく、さつまあげ たまご	たまねぎ、しいたけ、しめじ、 にんじん、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんぷん	酒、かつお節、しょうゆ みりん		
	こまツナソテー	かつお	もやし、こまつな とうもろこし	ごまあぶら、ごま	塩、しょうゆ、こしょう		
11 火	牛乳	ぎゅうにゅう				612 キロカロリー 26.1 グラム	シークレットランチの料理名をあててみましょう。よく給食に登場している料理です。たくさんの食材が入っていて栄養満点です。
	シークレットランチ 〇〇〇〇〇パン 〇-〇〇〇ズ 〇〇―〇サラダ			キャロットパン			
		だいず、ぶたにく スキムミルク、チーズ	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、パセリ にんにく、りんご	じゃがいも、さとう	ワイン、ピューレ、ケチャップ ビーフシチュー、ソース デミグラスソース、こしょう		
			みかん、パイナップル、きゅうり キャベツ		フレンチドレッシング		
12 水	牛乳	ぎゅうにゅう				605 キロカロリー 23.1 グラム	鹿児島県の郷土料理である豚骨のみそ煮を取り入れました。肉の骨の部分は残してください。
	ごはん			こめ			
	豚骨のみそ煮	ぶたにく、とんこつ あつあげ、みそ	こんにゃく、にんじん、ごぼう だいこん、インゲン、しょうが	あぶら、くろざとう	あまざけ、酒、しょうゆ		
	白菜の塩昆布あえ	こんぶ	はくさい、こまつな	ごまあぶら			
13 木	牛乳	ぎゅうにゅう				662 キロカロリー 33.5 グラム	西陵小では，月に2回程度，生のおいしい魚を使用しています。魚屋さんが小骨を1本ずつ取ってくださってとても食べやすいです。
	黒糖パン			こくとうパン			
	ピリ辛フォー	ぶたひきにく	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、もやし、たけのこ チンゲンサイ、ねぎ	あぶら、ビーフン、ごま	鶏がらスープ、酒、しょうゆ、 塩、こしょう、トウバンジャン		
	シイラのアップルソースかけ☆	シイラ	りんご、たまねぎ、パセリ	でんぷん、こめこ、あぶら	ケチャップ、しょうゆ ワイン、野菜コンソメ		
14 金	牛乳	ぎゅうにゅう				618 キロカロリー 32.1 グラム	くふぁじゅうしいは沖縄県のたきこみごはんです。豚肉や昆布などの海藻が入ります。
	くふぁじゅうしい	ぶたにく、ひじき、こんぶ	しょうが、にんじん、しいたけ えだまめ	こめ、あぶら、さとう	しょうゆ、酒、みりん、塩		
	ふきよせ汁	あぶらあげ	しめじ、だいこん、にんじん こんにゃく、ねぎ	さといも、じゃがいも でんぷん	だし昆布、かつお節、酒 しょうゆ		
	焼きプリンタルト			やきプリンタルト	（小麦粉、たまご、さとう、牛乳）		
17 月	牛乳	ぎゅうにゅう				561 キロカロリー 24.3 グラム	冬においしいおでんの登場です。野菜や肉，さつま揚げなどおいしい出汁でじっくり煮込みます。
	ごはん			こめ			
	おでん	とりにく、あつあげ さつまあげ、ちくわ こんぶ	だいこん、にんじん こんにゃく、インゲン	じゃがいも、さとう	かつおだし、しょうゆ、酒		
	青菜のごまあえ		ほうれんそう、こまつな、もやし	ごま、さとう	酢、しょうゆ		

＊ 献立・材料の変更がある場合があります。ご了承ください。

11月　献立予定表②

令和7年度　給食目標：食べものについて考えよう　鹿児島市立西陵小学校

日曜	献立名	使用する食品名 おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	おものエネルギーのもとになる食品	調味料他	エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
18 火	牛乳	ぎゅうにゅう				592 キロカロリー 25.1 グラム	少しずつ寒くなってきましたが，食事の前は手を洗っていますか。丁寧に石けんで手を洗うと健康や命を守ることができます。
	食パン☆ いちごジャム			しょくパン、いちごジャム			
	野菜のスープ煮	ミートボール（ぶた・とり）	たまねぎ、にんじん、だいこん はくさい、チンゲンサイ とうもろこし	あぶら、じゃがいも	鶏がらスープ、塩、こしょう しょうゆ		
	オムレツのきのこソース	オムレツ	マッシュルーム、しめじ たまねぎ、パセリ	あぶら	ピューレ、ケチャップ、ソース ワイン、しょうゆ、こしょう		
19 水	牛乳	ぎゅうにゅう				638 キロカロリー 30.8 グラム	19日は食育の日です。かねんだご汁はさつまいもの団子の汁という意味です。給食室でちぎった手作りの団子です。
	かつおしぐれ丼	かつおなまりぶし、とうにゅう たまご	しょうが、えだまめ	こめ、さとう	みりん、しょうゆ		
	かねんだご汁☆	とりにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、はくさい しいたけ、ねぎ	さつまいも、てんぷん	かつお節、酒、しょうゆ		
20 木	牛乳	ぎゅうにゅう				633 キロカロリー 24.8 グラム	揚げじゃがのウィンナーソテーは市内の清水小学校の好評メニューです。西陵小学校でも人気メニューになると嬉しいです。
	ミルクパン			ミルクパン			
	白花豆のポタージュ☆	いんげんまめ、しろはなまめ スキムミルク、ぎゅうにゅう	にんじん、だいこん たまねぎ、パセリ	あぶら、こめこ、なまクリーム	ワイン、チキンブイヨン 塩、こしょう		
	揚げじゃがのウィンナーソテー	ウィンナー、あおのり		あぶら、じゃがいも	塩、こしょう		
21 金	牛乳	ぎゅうにゅう				626 キロカロリー 21.8 グラム	ごはんやおかずだけではなく，牛乳もかむようにゆっくり飲みましょう。牛乳からカルシウムを十分に摂りましょう。
	ごはん			こめ			
	チキンカレー	とりにく、チーズ	にんじん、たまねぎ えだまめ、しょうが、にんにく りんご	じゃがいも、あぶら	ワイン、チキンブイヨン カレーフレーク、ソース しょうゆ		
	ゼリーポンチ		みかん、りんご、パイナップル	レモンゼリー			
25 火	牛乳	ぎゅうにゅう				612 キロカロリー 27.7 グラム	豆や雑穀には食物せんいが多く含まれています。食物繊維はおなかの調子を整えるはたらきがあります。
	食パン マーシャルビンズ			しょくパン マーシャルビンズ			
	鶏肉のマヨネーズ炒め	とりにく、チーズ	たまねぎ、パプリカ	あぶら マヨネーズ（たまごなし）	ワイン、こしょう、しお しょうゆ		
	五種豆のトマトスープ	ウィンナー、チーズ	セロリ、たまねぎ、にんじん キャベツ、トマト、パセリ	ごしゅまめ、ごこく	しょうゆ、塩、しょうゆ とりがらスープ		
26 水	牛乳	ぎゅうにゅう				584 キロカロリー 21.5 グラム	ピンク色のケチャップライスにミートボールクリーム煮をかけて食べます。エネルギーのもとになるごはんをおいしく食べましょう。
	ケチャップライスの ミートボールドリア	ミートボール(とり・ぶた) ぎゅうにゅう	にんにく、たまねぎ、にんじん とうもろこし、パセリ	こめ、あぶら、こめこ、バター なまクリーむ	チキンライスのもと とりがらスープ		
	白菜と豆腐のスープ	ベーコン、とうふ	たまねぎ、にんじん はくさい、まいたけ、ねぎ だいこん	じゃがいも			
27 木	牛乳	ぎゅうにゅう				585 キロカロリー 26.5 グラム	ほうとうは山梨県の郷土料理です。小麦の太い麺やかぼちゃなどの野菜をみそ味で煮た料理です。
	黒糖パン			こくとうパン			
	ほうとう	とりにく、あぶらあげ、みそ	はくさい、ごぼう、にんじん かぼちゃ、ねぎ、しいたけ	やせうま	さば節、みりん、塩		
	れんこんの牛肉炒め	ぎゅうにく	にんじん、れんこん、インゲン しょうが	あぶら、ごま	しょうゆ、みりん、酒		
28 金	牛乳	ぎゅうにゅう				684 キロカロリー 26.7 グラム	6年生はお楽しみ給食を実施します。この料理の他におかずやデザートがつきます。
	バターパン			バターパン			
	ABCスープ		にんじん、たまねぎ、キャベツ チンゲンサイ	あぶら、じゃがいも マカロニ	野菜コンソメ、ワイン しょうゆ		
	魚のピリ辛ソース ブロッコリー	しいら	にんにく	てんぷん、あぶら、さとう ごま	コチジャン、ケチャップ、酒 しょうゆ		

＊ 献立・材料の変更がある場合があります。ご了承ください。

≪校内読書期間≫ 11 月 10 日(月)から 21 日(金)

図書館と給食室の仲良し企画「絵本から出たレシピ」☆を取り入れています。料理のもとになった絵本を図書館で紹介します。

≪給食強調週間≫ 11 月 25 日(火)から 28 日(金)

食事のマナーや給食から摂る栄養を調べることで，給食の時間の取り組みや食事内容について改善する機会にします。

＊ 28 日(金)は，1 年生から 4 年生は一日遠足になります。お弁当の準備をお願いします。