11月 給食だより



小学校

秋も一段と深まり、紅葉が美しい季節になりました。朝晩の冷え込みなど、気温の差が大きくなり体調も崩しやすい時期です。毎日三食朝昼夕の食事をとり、規則正しい生活をして、元気に乗り越えましょう。

◆主食+主菜+副菜をそろえて、栄養バランスのよい食事を心がけよう！

主食
（主にエネルギーのもとになる食品）
ご飯・パン・めん類



＋

主菜
（主に体をつくるもとになる食品）
肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず



＋

副菜
（主に体の調子を整えるもとになる食品）
野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず



＋

果物・乳製品





●11月8日は「いい歯の日」です。健康な“いい歯”を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。







～11月は『残食調査月間』です～

私たちは、食べものとしてたくさんの動物や植物の命をいただいています。生き物たちの命に感謝をし、「もったいない」の気持ちを思い出して、好き嫌いせずに残さず食べましょう！

給食メニュー紹介　今月のメニューは、「さつまいものシチュー」です。



【材料(４人分)】

- 鶏こま肉・・・・・・・・・・・・・・・120ｇ
- さつまいも・・・・・・・・・・・・・・280ｇ
- たまねぎ・・・・・・・・・・・・・・・240ｇ
- にんじん・・・・・・・・・・・・・・・120ｇ
- グリンピース・・・・・・・・・・・・・12ｇ
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・10ｇ
- シチューの素・・・・・・・・・・・・・25ｇ
- 牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・150cc
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・500cc
- 生クリーム・・・・・・・・・・・・・・20cc
- 塩・こしょう・・・・・・・・・・・・・少々

【作り方】

① さつまいもは、小さい角切りにし、水にさらしてあくを抜く。
② たまねぎはざく切り、にんじんはいちょう切りにする。
③ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、にんじん、たまねぎの順に炒め、水を入れて煮る。
④ ③にさつまいもを入れて、柔らかくなるまで煮る。
⑤ 牛乳、調味料を入れて、味をととのえたら、生クリーム、グリンピースを入れて出来上がり。

◆その他の給食レシピも
こちらからぜひご覧ください→

令和８年度
小学校

１１がつこんだてよていひょう

鹿沼市学校給食
共同調理場

日	曜日	こんだてめい		あか ちやにくになるもの	みどり からだのちょうしをととのえるもの	きいろ ねつやちからになるもの	びこうちょくそうひん	エネルギー たんぱくしつ ししつ	あさごはん
2	月	ごはん	なっとう すきやきふうに キャベツとブロッコリーのおかかごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく　なまあげ なっとう　かつおぶし	はくさい　にんじん　ねぎ こんにゃく　しいたけ　えのき ブロッコリー　キャベツ　コーン	ごはん　さとう ごま	なっとう	685ｋcal 29.1ｇ 21.4ｇ	
3	火	**ぶんかのひ**							
4	水	ごはん	イカメンチ　ソース こまつなのおひたし にくすい	ぎゅうにゅう いか　ぎゅうにく とうふ	キャベツ　にんじん　しょうが もやし　こまつな　ごぼう はくさい　ねぎ	ごはん　パンこ　こむぎこ ごま　さとう あぶら		655ｋcal 23.5ｇ 19.3ｇ	
5	木	メープル トースト	ようふうおでん ツナごぼうサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう エソ　タラ　さつまあげ ウインナー　ツナ	だいこん　にんじん　こんにゃく コーン　ほうれんそう　ごぼう きゅうり　キャベツ	パン　でんぷん ドレッシング スイートポテト	スイートポテト	675ｋcal 23.5ｇ 29.5ｇ	
6	金	ごはん	いわしうめに ごもくに こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう いわし　だいず　ひじき さつまあげ　とうふ　みそ	こんにゃく　ごぼう　ねぎ さやいんげん　にんじん だいこん　うめ	ごはん　さとう さといも　ごま あぶら		639ｋcal 24.3ｇ 19.5ｇ	
9	月	ごはん	**カミカミこんだて** アジフライ　ソース きりぼしだいこんのにつけ とりごぼうじる　かじゅうグミ	ぎゅうにゅう　アジ あぶらあげ　さつまあげ とりにく　とうふ みそ	だいこん　にんじん さやいんげん　ごぼう こんにゃく　はくさい ねぎ	ごはん　パンこ こむぎこ　あぶら さといも　さとう グミ		682ｋcal 25.7ｇ 18.4ｇ	
10	火	しょくパン チョコブラック ＆ホワイト	チリコンカン ブロッコリーサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ひよこまめ　いんげんまめ えんどうまめ	たまねぎ　にんじん にんにく　ブロッコリー コーン	パン　チョコブラック＆ホワイト じゃがいも　あぶら　さとう ルウ　ドレッシング　パンナコッタ	パンナコッタ	639ｋcal 23.8ｇ 24.1ｇ	
11	水	セルフ ちゅうかどん （ごはん）	ちゅうかどんのぐ ポークしゅうまい② チーズ	ぎゅうにゅう　ぶたにく いか　なると チーズ	はくさい　にんじん　たけのこ たまねぎ　しいたけ さやいんげん　しょうが	ごはん　あぶら でんぷん　パンこ こむぎこ　さとう		668ｋcal 29.8ｇ 19.5ｇ	
12	木	バーガーパン （スライス）	ハンバーグケチャップソースがけ ポテトミックスサラダ シエニケイット（きのこのクリームスープ）	ぎゅうにゅう とりにく　ぶたにく ベーコン　なまクリーム	たまねぎ　キャベツ　きゅうり にんじん　コーン　しめじ トマト　マッシュルーム　パセリ	パン　さとう　でんぷん じゃがいも　あぶら ドレッシング　ルウ		737ｋcal 26.8ｇ 32.0ｇ	
13	金	おおむぎごはん	ポークカレー ハムとだいこんのマリネ マンゴーアセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ　にんじん　にんにく グリーンピース　しょうが だいこん　きゅうり	おおむぎ　ごはん じゃがいも　あぶら ルウ　さとう　ゼリー	ゼリー	714ｋcal 20.9ｇ 22.7ｇ	
16	月	ごはん	けんさんとりにくのにらソースかけ きりぼしだいこんのあえもの いなかじる	ぎゅうにゅう とりにく　ハム あぶらあげ　みそ	にら　しょうが　にんにく　こまつな だいこん　ほうれんそう　ねぎ ごぼう　にんじん　こんにゃく　しめじ	ごはん　ごまあぶら さとう　でんぷん　ごま ドレッシング　さといも		692ｋcal 28.9ｇ 24.3ｇ	
17	火	けんさんこむぎ コッペパン チョコだいず クリーム	ポークビーンズ パリパリサラダ こぶくろドレッシング　こざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず カタクチイワシ	たまねぎ　にんじん　トマト グリーンピース　キャベツ きゅうり　もやし	パン　チョコだいずクリーム じゃがいも　ルウ　あぶら　さとう かたやきそば　ドレッシング		681ｋcal 28.1ｇ 29.2ｇ	
18	水	ごはん	**おさかなランチ** サバみそに おひたし さといもとだいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう サバ みそ とりにく	はくさい　ほうれんそう にんじん　こんにゃく だいこん　たまねぎ えだまめ	ごはん　ごま さといも　さとう でんぷん		707ｋcal 26.2ｇ 23.0ｇ	
19	木	けんさんこむぎ ぎゅうにゅう パン	**さつきランチ** かんぴょうのクリームに にらサラダ けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト	かんぴょう　にんじん たまねぎ　えだまめ にら　もやし　コーン	パン　じゃがいも あぶら　ルウ　さとう ごまあぶら はるさめ	ヨーグルト	683ｋcal 25.6ｇ 27.2ｇ	
20	金	ごはん	ジャージャンとうふ あげぎょうざ② オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく　なまあげ みそ　とりにく	しょうが　キャベツ　にんじん たけのこ　たまねぎ　しいたけ にら　オレンジ	ごはん　あぶら さとう　でんぷん こむぎこ		737ｋcal 24.8ｇ 25.8ｇ	
23	月	**きんろうかんしゃのひ**							
24	火	ココアこめこ パン	ペンネマカロニのミートソースに はなやさいサラダ フルーツあんにんふうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく　ぎゅうにく ハム	たまねぎ　にんじん　にんにく マッシュルーム　グリーンピース しょうが　トマト　ブロッコリー ロマネスコ　カリフラワー	パン　マカロニ あぶら　ドレッシング あんにんプリン	あんにんプリン	695ｋcal 27.1ｇ 19.8ｇ	
25	水	わかめごはん	**さつきがおかしょうアイデアこんだて** チキンカツ　ソース けんちんじる みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく　とうふ みそ　わかめ	ごぼう　にんじん だいこん　こんにゃく ねぎ	ごはん　あぶら さといも　じゃがいも さとう　ゼリー	ゼリー	626ｋcal 22.0ｇ 15.7ｇ	
26	木	ドックパン かぬましさん いちごジャム	さつまいもシチュー だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく　なまクリーム ぎょにくソーセージ	たまねぎ　にんじん パセリ　だいこん きゅうり	パン　ジャム さつまいも　あぶら　ルウ さとう		677ｋcal 22.8ｇ 22.2ｇ	
27	金	ごはん	ニシンみりんやき ひじきのわふうサラダ とんじる	ぎゅうにゅう ニシン　ひじき　ハム ぶたにく　とうふ　みそ	えだまめ　コーン　ごぼう にんじん　きゅうり　ねぎ だいこん　こんにゃく　しめじ	ごはん　ドレッシング じゃがいも　あぶら		684ｋcal 27.9ｇ 23.2ｇ	
30	月	ごはん	**えんジョイランチ** あつやきたまご たくあんあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう たまご　ぶたにく かつおぶし	たまねぎ　だいこん キャベツ　きゅうり にんじん　こんにゃく さやいんげん	ごはん　でんぷん ごま　さとう じゃがいも　あぶら		663ｋcal 24.2ｇ 16.7ｇ	

・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー640kcal：たんぱく質24ｇ：脂質21ｇ：食塩2.0ｇ未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

えんぶんへいきん
2.3ｇ

※『あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら○をつけましょう！