令和８年度

１１月分 こんだてひょう

飯塚市立立岩小学校

日	曜	こんだてめい		つかわれているざいりょう　と　からだのなかでのはたらき （あかのグループ）おもにからだをつくるもとになるしょくひん		（みどりのグループ）おもにからだのちょうしをととのえるもとになるしょくひん		（きいろのグループ）おもにエネルギーのもとになるしょくひん		エネルギー kcal たんぱく質 g	行事他
2	月	ごはん　さんまおかかに かんぴょうのあえもの うずらたまごいりおでん	○	とりにく　チキンハム　さんま かつおぶし　てんぷら うずらたまご　あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん かんぴょう　キャベツ だいこん　こんにゃく		こめ さとう	ー	636 27.9	
4	水	カレーライス （むぎごはん・レンズまめいりポークカレー） フルーツカクテル	○	ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ　グリンピース にんにく　しょうが　みかん パイナップル　もも　ぶどう		こめ　むぎ じゃがいも さとう	あぶら	661 19.5	
5	木	ごはん コーンシューマイ（①②：1こ、③～⑥：2こ） もやしとこまつなのいためもの ビーフンスープ	○	ぶたにく　ベーコン たら　とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	たまねぎ　もやし キャベツ　コーン	こめ ビーフン でんぷん こむぎこ	ごまあぶら あぶら	590 19.7	
6	金	**☆いいはのひ☆**　11がつ8かは、「い（1）い（1）は（8）のひ」です。よくかんで、いつまでもけんこうなはをたもちましょう。 **☆かみかみデー☆**　きょうは、「アーモンド」をよくかんでたべましょう。 **☆中3リクエストきゅうしょく☆**　ふくさいぶもん1いの「ブロッコリーのごまあえ」です！ ごはん ししゃもフライ（①②：1ひ、③～⑥：2ひ） ブロッコリーのごまあえ こうやどうふじる　アーモンド	○	とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ブロッコリー みずな	ごぼう　だいこん こんにゃく	こめ こむぎこ　でんぷん パンこ　さとう	アーモンド ごま あぶら	602 23.0	
9	月	むぎごはん はるさめのチャプチェ とうふのチリソースに	○	とりにく　ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ　しろねぎ しょうが　にんにく きくらげ	こめ　むぎ はるさめ　でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	600 21.9	
10	火	はいがしょくパン　ココアクリーム ツナサラダ チキンビーンズ	○	とりにく　まぐろ だいず	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ　キャベツ セロリ　コーン にんにく	パン　じゃがいも さとう　みずあめ	あぶら	594 25.4	
11	水	**☆しゅんのしょくざい☆**　きょうは、いまがしゅんの「かぶ」をつかったみそしるをとりいれています。 むぎごはん さばしょうがに　れんこんのきんぴら かぶのみそしる	○	ぶたにく　さば あつあげ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ　れんこん かぶ　しょうが	こめ　むぎ さとう　みずあめ	あぶら	592 25.4	
12	木	**☆ぎょうどりょうり☆**　きょうは、みやざきけんのきょうどりょうりである「チキンなんばん」、「ざぶじる」をとりいれています。 ごはん チキンなんばん （とりてん（あまずづけ）・タルタルソース） ざぶじる	○	とりにく　たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ　だいこん しろねぎ　しいたけ えのきたけ	こめ　でんぷん こむぎこ　さとう	あぶら	600 18.6	
13	金	わかめごはん ごぼうのごまドレあえ しょうゆラーメン	○	とりにく　ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ　ごぼう もやし　しろねぎ コーン　にんにく　しょうが	こめ　スパゲティ さとう　みずあめ	ごま ごまあぶら あぶら	587 19.5	
16	月	むぎごはん　のりつくだに やさいのたまごやき　いんげんいため とうふのそぼろに	○	とりにく　たまご てんぷら　とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん　いんげん こまつな ねぎ	はくさい　しょうが えのきたけ　しいたけ きくらげ	こめ　むぎ でんぷん　みずあめ さとう	ごまあぶら あぶら	574 25.4	
17	火	コッペパン　りんごジャム フレンチサラダ クリームシチュー　いちごゼリー	○	とりにく　チキンハム	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　キャベツ えだまめ　コーン しめじ　りんご　いちご	パン　じゃがいも こむぎこ　さとう みずあめ	あぶら	605 23.3	
18	水	ごはん　さんまかんろに はくさいとこまつなのおかかあえ だいずとこんさいのにもの	○	ぶたにく　さんま かつおぶし　だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きぬさや	はくさい　ごぼう れんこん　だいこん こんにゃく	こめ さとう	あぶら	594 24.3	
19	木	**☆しょくいくめざしのひ☆**　こざかなをたべて、「きゅうしょくじかんをまもるたつじん」をめざしましょう！ **☆中3リクエストきゅうしょく☆**　しゅしょくぶもん1いの「キムチごはん」です！ キムチごはん くきわかめとじゃこのいためナムル ちゅうかスープ ヨーグルト	○	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト くきわかめ しらすぼし	にんじん チンゲンサイ	はくさいキムチ　キャベツ きりぼしだいこん　たまねぎ しょうが　きくらげ	こめ　はるさめ でんぷん　パンこ さとう	ごまあぶら あぶら	575 22.0	
20	金	**☆わしょくのひ☆**　11がつ24かは、「い（1）い（1）にほん（2）しょく（4）のひ」です。にほんのでんとうてきなしょくぶんかをたいせつにしましょう。 **☆いいづかのだいどころ☆**　きょうは、いいづかでとれた「ほうれんそう」をつかったりょうりをとりいれています。 むぎごはん　おからコロッケ ほうれんそうとツナのあえもの さつまいものごまみそしる	○	とりにく　まぐろ みそ　おから	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　もやし しめじ	こめ　むぎ　じゃがいも さつまいも　こむぎこ でんぷん　パンこ　さとう	ごま あぶら	626 18.3	
24	火	**☆せかいのりょうり☆**　きょうは、イギリスのりょうりです。「コロネーションサラダ」、「スコッチブロス」をとりいれています。 こくとうしょくパン ハンバーグケチャップソース コロネーションサラダ　スコッチブロス	○	とりにく　ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ セロリ　えだまめ	パン　むぎ じゃがいも　さとう くろざとう	あぶら	593 26.0	
25	水	ごはん　いわしうめに すきこんぶととりにくのいために いなかじる	○	とりにく　いわし とうふ　あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん かぼちゃ ねぎ	ごぼう　しそ うめ　しょうが	こめ さとう	ごまあぶら	570 21.7	
26	木	むぎごはん キャベツのいためもの あつあげのにもの	○	ぶたにく　チキンハム あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	キャベツ　ごぼう たまねぎ　こんにゃく しいたけ	こめ　むぎ さとう	あぶら	569 20.3	
27	金	ごはん　おさかなふりかけ もやしとちくわのすのもの すきやきうどん	○	ぶたにく　ちくわ さばぶし　かつおぶし いわしぶし　あじぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん	はくさい　もやし たまねぎ　しろねぎ	こめ　うどん さとう	ごま ごまあぶら あぶら	579 19.7	
30	月	**☆カルシウムデー☆**　きょうは、カルシウムいっぱいの「わかめ」をとりいれています。 ごはん だいずとごぼうのミンチカツ やさいのソースいため えびだんごとわかめのすましじる	○	ぶたにく　とりにく えび　たら　だいず とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ　たまねぎ ごぼう　えのきたけ	こめ パンこ でんぷん	あぶら	575 19.2	

※都合により、献立や材料が変更になることがあります。

《栄　養　価》

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	鉄（mg）	マグネシウム（mg）	ビタミン A（μgRE）	ビタミン B1（mg）	ビタミン B2（mg）	ビタミン C（mg）	食塩相当量（g）	食物繊維（g）
11月分平均	596	22.2	18.7	390	4.2	104	231	0.55	0.50	28	2.1	5.4
基準値	650	21～33	14～22	350	3.0	50	200	0.40	0.40	25	2ｇ未満	4.5以上

（※基準値：文部科学省学校給食摂取基準値（令和３年２月改正）を使用）



世界の料理を知ろう！　イギリス「コロネーションサラダ」「スコッチブロス」

今月の世界の料理は、イギリスの「コロネーションサラダ」と「スコッチブロス」です。コロネーションサラダは、鶏肉をカレー粉やマヨネーズなどを使ったソースを和えたサラダで、カレーの香りとまろやかな味わいが楽しめます。スコッチブロスは、肉や麦、豆、などをじっくり煮込んだスコットランドの伝統的なスープです。