



令和7年度 須賀川市立第三小学校給食予定献立表≪11月≫

日	曜	献立名				調味料・その他	栄養価
			赤	黄	緑		
			主に体の組織のもとになる	主に熱や力のもとになる	主に体の調子を整える		
5	水	給食はありません。					
6	木	背割れコッペパン・ツナサラダ 米粉めん入り坦々スープ	 牛乳・まぐろフレーク 豚ひき肉・油揚げ みそ	背割れコッペパン・油 ごめごめん・ねりごま	たまねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・にんにく・しょうが もやし・にら・ねぎ	マヨネーズ・塩 こしょう・豆板醬 鶏がらスープ しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩 分 611 Kcal 25.1 g 25.5 g 3.6 g
7	金	給食はありません。					
10	月	≪地産地消献立週間≫ 麦ごはん・肉じゃが 大根のみそドレッシングサラダ のりふりかけ	 牛乳・豚肉・焼ちくわ みそ・のりふりかけ	麦ごはん・油 じゃがいも・さとう	にんじん・たまねぎ・えだまめ しらたき・だいこん・キャベツ	厚削りぶし・酒 しょうゆ・酢	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩 分 625 Kcal 21.9 g 18.7 g 1.6 g
11	火	背割れコッペパン・ウインナー シーザーサラダ・大豆入り野菜スープ	 牛乳・ウインナー パルメザンチーズ 豚肉・大豆	背割れコッペパン クルトン・さとう	キャベツ・きゅうり・にんじん ブロッコリー・はくさい こまつな・たまねぎ・しめじ レモン果汁	マヨネーズ・塩 鶏がらスープ こしょう・しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩 分 651 Kcal 28.8 g 29.6 g 2.5 g
12	水	麦ごはん・豚肉の生姜焼き ほうれん草ともやしのごまあえ ふるさと汁 【2年・4年・5年のみお弁当】	 牛乳・豚肉・生揚げ みそ・煮干粉	麦ごはん・油・ごま さとう・じゃがいも	たまねぎ・にら・にんにく しょうが・ほうれんそう もやし・だいこん・ねぎ にんじん	しょうゆ・みりん 酒・厚削りぶし	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩 分 667 Kcal 27.6 g 23.5 g 2.1 g
13	木	バターロール・コールスローサラダ きのこの秋のスープ・りんご	 牛乳・豚肉	バターロール・油 さとう	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・コーン・ねぎ ほうれんそう・しめじ はくさい・きくらげ・りんご	マヨネーズ・塩・酢 鶏がらスープ・こしょう	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩 分 607 Kcal 21.6 g 25.5 g 2.1 g
14	金	カリカリさつまいもごはん 干草あえ・大根と油揚げのみそ汁 手巻きのり（三小オリジナル） 【朝食摂取の調査日です】	 牛乳・いか・錦糸卵 油揚げ・みそ・煮干粉 手巻きのり	麦ごはん・油・さとう さつまいも・ごま油	菜めしの素・にんじん キャベツ・ほうれんそう だいこん・ねぎ	しょうゆ・酢 厚削りぶし	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩 分 603 Kcal 21.1 g 17.9 g 2.4 g
17	月	麦ごはん・生揚げのマーボー豆腐 シュウマイ・もやしのナムル	 牛乳・とうふ・生揚げ 豚ひき肉・みそ シュウマイ	麦ごはん・油・さとう ごま油・片栗粉	ねぎ・にんじん・しょうが にら・にんにく・もやし こまつな	しょうゆ・みりん 豆板醬・酢	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩 分 678 Kcal 28.3 g 23.9 g 2.0 g
18	火	黒砂糖コッペパン・クリームシチュー キャベツと豆のサラダ	 牛乳・豚肉・ロースハム スキムミルク・大豆	黒砂糖コッペパン・油 じゃがいも・バター	たまねぎ・にんじん・えだまめ マッシュルーム水煮 ブロッコリー・キャベツ	ベシャメルソース・塩 こしょう・白ワイン・酢	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩 分 659 Kcal 29.5 g 21.3 g 2.4 g
19	水	（食育の日献立）麦ごはん・納豆 大根と豚肉のオイスターソース煮 じゃがいものみそ汁	 牛乳・納豆・豚肉 わかめ・油揚げ みそ・煮干粉	麦ごはん・片栗粉 じゃがいも	だいこん・にんじん こんにゃく・チンゲンサイ ねぎ・しいたけ	酒・鶏がらスープ オイスターソース しょうゆ・厚削りぶし	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩 分 622 Kcal 26.1 g 18.2 g 2.2 g
20	木	コッペパン・マカロニサラダ 肉団子の中華スープ・ヨーグルト	 牛乳・ロースハム とりひき肉・冷凍液卵 ヨーグルト	コッペパン・マカロニ パン粉・ごま油	きゅうり・にんじん・キャベツ しょうが・はくさい・ねぎ ほうれんそう	マヨネーズ・塩 こしょう・しょうゆ 鶏がらスープ	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩 分 635 Kcal 27.4 g 22.3 g 2.5 g
21	金	麦ごはん・チキンカツ（ソース） 昆布とキャベツの浅漬け・なめこ汁	 牛乳・チキンカツ 塩昆布・とうふ みそ・煮干粉	麦ごはん・油 ごま油	キャベツ・にんじん・なめこ きゅうり・ほうれんそう・ねぎ	中濃ソース・塩 厚削りぶし	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩 分 669 Kcal 24.3 g 23.4 g 2.7 g
25	火	食パン・ブロッコリーサラダ 豆乳チャウダー・大豆チョコ	 牛乳・ロースハム とり肉・豆乳 大豆チョコ	食パン・ごま油・さとう 油・じゃがいも・バター	ブロッコリー・コーン・パセリ にんじん・たまねぎ・だいこん	しょうゆ・酢・塩 ベシャメルソース こしょう・鶏がらスープ	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩 分 659 Kcal 26.6 g 25.5 g 2.7 g
26	水	麦ごはん・さばのしょうが煮 ひじきの五色あえ・豚汁 【6年給食なし】	 牛乳・ひじき さばのしょうが煮 錦糸卵・豚肉・とうふ みそ・煮干粉	麦ごはん・油・さとう じゃがいも	ほうれんそう・にんじん もやし・だいこん・ねぎ はくさい・ごぼう	みりん・しょうゆ 厚削りぶし	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩 分 690 Kcal 26.9 g 25.6 g 2.0 g
27	木	ソフト麺・すきやきうどんの汁 チキンとほうれん草のあえもの 青のり小魚	 牛乳・豚肉・焼き豆腐 チキン水煮・わかめ 青のり小魚	ソフト麺・油・さとう	にんじん・はくさい・ねぎ しめじ・しらたき・こまつな ほうれんそう・もやし	しょうゆ・みりん 厚削りぶし	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩 分 737 Kcal 28.7 g 35.1 g 1.7 g
28	金	麦ごはん・さつまいものカレー ほうれん草の卵チーズあえ りんご	 牛乳・とり肉・炒り卵 スキムミルク・チーズ	麦ごはん・さつまいも 油・さとう	にんじん・たまねぎ・にんにく しょうが・りんごソース ほうれんそう・りんご	ケチャップ・カレールウ チャツネ・中濃ソース しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 肪 塩 分 721 Kcal 26.7 g 20.9 g 2.9 g

・連絡を受けた3日後より停止・開始が可能となります。 ・転出入の場合給食回数を日割り計算し精算いたします。

・欠席またはその他の理由により給食を停止する場合について給食実施日数連続10日以上の場合返金いたします。

ただし、連絡を受けた3日後から連続10日以上の場合となります。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。御了承ください。