

2025 年



給食 だよ!



木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みで一日の気温の変化が大きくなり、体調を崩しやすくなります。冬の訪れに備えて栄養のバランスのとれた食事を心掛けて、寒さに負けない体を作りましょう。

感謝の心で「いただきます」

11月23日は『勤労感謝の日』です。「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう」という日です。私たちの給食もたくさんの人の力によってできています。感謝していただきましょう。



冬の始まりを意味する「立冬」。
立冬が訪れる11月初旬は寒くなりはじめ、
体を冷やししやすい時期です。
お鍋やスープなど温かいものや旬の食材を
食べ、冬に備えて栄養補給しましょう。



海苔

海苔は海水温が下がる11月下旬から4月初旬に収穫されます。
このうち品質が良いのは11月終わりの「初摘み」から1月ぐらいまでとされています。

海苔は海藻の中では消化吸収が良くミネラル・ビタミンを豊富に含んでいます。カルシウムも多く、栄養価の高い食品です。



2025年

11月 学校給食献立表

須磨浦小学校

日付	曜日	献立名		材 料 名			熱 量 Kcal	たんぱく質 g
				(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの		
4	火	めん 牛 乳	チャンボン麺 シューマイ りんごゼリー	ラーメン・ごま油・ りんごゼリー	キャベツ・ちんげん菜・ コーン・玉葱・人参・ 木くらげ・白葱	豚肉・いか・えび・ かまぼこ・シューマイ・牛乳	528	26.6
5	水	ごはん 牛 乳	鯖の塩麹焼き きゅうりの酢の物 みそけんちん汁	米・砂糖・塩麹・油・ さといも・こんにゃく	きゅうり・キャベツ・人参・ わかめ・黄ピーマン・大根・ れんこん・ごぼう・ しいたけ・白葱	さわら・木綿豆腐・味噌・牛乳	655	31.2
10	月	ごはん 牛 乳	ピーマン肉詰めフライ&貝柱フライ れんこんサラダ 小松菜と麩のみそ汁	米・油・麩	れんこん・キャベツ・ インゲン・人参・コーン・ 小松菜・玉葱	ピーマン肉詰めフライ(豚)・ 貝柱フライ・シーチキン・ 味噌・牛乳	681	21.8
11	火	パン 牛 乳	クリームシチュー パンネのポロネーゼ オムレツ	ダブルドッグパン・ じゃがいも・パンネ	玉葱・人参・ブロッコリー・ トマト・ミックスベジタブル	鶏肉・ ミートソース(牛、豚)・ 大豆たんぱく・卵・牛乳	974	30.5
12	水	ごはん 牛 乳	鰯の南蛮漬 小松菜ともやしのごま和え 白菜とうす揚げのみそ汁	米・片栗粉・油・砂糖・ ごま油・白ごま	玉葱・ピーマン・ 赤ピーマン・黄ピーマン・ 小松菜・緑豆もやし・ キャベツ・人参・コーン・ 白菜・青葱	あじ・あげ・味噌・牛乳	655	28.8
13	木	ごはん 牛 乳	豚肉のねぎみそ焼き 五目ひじき金平 ほうれん草のかきたま汁	米・砂糖・油	青葱・ひじき・ごぼう・ れんこん・人参・インゲン・ 黄ピーマン・ほうれん草・ 玉葱	豚肉・味噌・卵・牛乳	631	24.9
14	金	ごはん 牛 乳	鶏肉の唐揚げ 花野菜と4種豆のサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	米・片栗粉・小麦粉・油	生姜・ニンニク・ ブロッコリー・ カリフラワー・キャベツ・ コーン・人参・わかめ・玉葱	鶏肉・4種豆ミックス(インゲン豆、エジプト豆、白インゲン豆、赤インゲン豆)・絹豆腐・味噌・牛乳	790	34.2
17	月	ごはん 牛 乳	ハンバーグステーキ 春雨のゆずサラダ ほうれん草と麩のみそ汁	米・油・春雨・麩	わかめ・人参・黄ピーマン・ インゲン・ほうれん草・玉葱	ハンバーグ(牛、鶏)・ ちくわ・味噌・牛乳	659	24.3
18	火	めん 牛 乳	カレーうどん 海鮮シューマイ フルーツポンチ	うどん・じゃがいも・油・ 片栗粉・りんごゼリー・ ぶどうゼリー	玉葱・人参・白葱・コーン・ みかん缶	豚肉・あげ・海鮮シューマイ・ 牛乳	530	20.1
19	水	ごはん 牛 乳	チキンカツ キャベツとブロッコリーのサラダ さといもとわかめのみそ汁	米・小麦粉・パン粉・油・ さといも	キャベツ・ブロッコリー・ 黄ピーマン・人参・枝豆・ わかめ・玉葱・青葱	鶏肉・味噌・牛乳	786	34.4
20	木	ごはん 牛 乳	トマトハヤシライス ミモザサラダ オレンジ	米・油	玉葱・人参・しめじ・ エリンギ・トマト・ キャベツ・れんこん・枝豆・ オレンジ	牛肉・卵・牛乳	650	19.1
21	金	ごはん 牛 乳	鮭のレモンしょうゆ焼き 切干大根のひじき煮 さつまいもと小松菜のみそ汁	米・油・砂糖・さつまいも	レモン・切干大根・ひじき・ 人参・インゲン・コーン・ 小松菜・玉葱	さけ・ちくわ・あげ・味噌・ 牛乳	653	34
25	火	ごはん 牛 乳	牛肉と野菜の焼肉炒め 揚げエビシューマイ ちんげん菜と麩のみそ汁	米・油・麩	キャベツ・玉葱・れんこん・ インゲン・人参・ 黄ピーマン・ちんげん菜	牛肉・エビシューマイ・味噌・ 牛乳	655	23.7
26	水	ごはん 牛 乳	あかうおのごまみそ焼き たけのこちくわの金平 豆腐とほうれん草のすまし汁	米・砂糖・黒ごま・油・ ごま油	たけのこ・ごぼう・人参・ インゲン・木くらげ・ ほうれん草・玉葱	あかうお・味噌・ちくわ・ 絹豆腐・牛乳	629	32.4
27	木	パン 牛 乳	タンドリーチキン シーザーサラダ コーンスープ	パニーニ・カレーフレーク・ 油	生姜・キャベツ・玉葱・ 人参・黄ピーマン・ インゲン・コーン・パセリ	鶏肉・ヨーグルト・ベーコン・ 牛乳	668	33.2
28	金	ごはん 牛 乳	エビカツ 小松菜ともやしのおかか和え 豚汁	米・油・砂糖・さといも	小松菜・緑豆もやし・ キャベツ・人参・ 黄ピーマン・ごぼう・ れんこん・大根・青葱	エビカツ・かつおぶし・豚肉・ あげ・味噌・牛乳	648	22.3
※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ※熱量とたんぱく質は3～4年生の栄養師です。						平 均	675	27.6