



給食献立表



No. 1
2026年11月
上田市立武石小学校

今月のもくひょう：かんしゃしてたべよう。

木々の紅葉が始まり、秋が深まってきました。朝夕の冷え込みで体調を崩さないよう暖かくして過ごしましょう。今月はまつたけやさつまいも・大根等の秋の味覚と、希望献立やリクエストメニュー等行事食がたくさん入っています。また、23日は勤労感謝の日です。勤労感謝の日とは「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」という意味の日です。秋の収穫の恵に感謝して行っていたお祭りが、「勤労感謝の日」となったものです。食べ物に、作ってくださる人たちに、感謝の気持ちを表すには、大切にいただくことが一番です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつとともに、残さずいただくようにしていきたいですね。

日・曜	(赤牛乳)	こんだて	おもな ざいりょう			たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あか の なかま からだ を つくる	みどり の なかま からだのちょうしを よくする	きいろ の なかま ちから や ねつになる	
2月	○	ごはん			こめ	661 kcal
		かぼちゃのそぼろに	とりにく、こおりどうふ	かぼちゃ、たまねぎ	あぶら、さとう、かたくりこ	27.2 g
		チキンサラダ	とりにく	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん	さとう、マヨネーズ ^{タイ}	23.5 g
		なめこじる	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ		1.9 g
4水	○	ごはん			こめ	625 kcal
		ごもくたまごやき	たまご、とりにく	にんじん、ほししいたけ、ほうれんそう ^イ	あぶら、さとう、かたくりこ	26.4 g
		だいこんとツナのにも	ツナ 	だいこん、にんじん、たまねぎ、えだまめ	あぶら、さとう	21.4 g
		キャベツのみそしる	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ		2.2 g
5木	○	ごはん	4年生のみそをつかいます		こめ	670 kcal
		〇まめまめみそめ	だいず、こおりどうふ、みそ		かたくりこ、あぶら、さとう	27.4 g
		ゆかりあえ		キャベツ、だいこん、にんじん		20.3 g
		にくだんごスープ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、はくさい、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	かたくりこ、はるさめ	1.7 g
		りんご		りんご		
6金	○	ごはん			こめ	686 kcal
		★ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ、にんじん	あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	23.8 g
		コーンサラダ	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	あぶら、さとう	20.3 g
		★フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかんかん、パイカン、ももかん	さとう	2.0 g
9月	○	ごはん	なんぶちく とういつこんだて		こめ	606 kcal
		えのきいりハンバーグ おろしがけ	ぶたにく、とりにく、とうふ、こおりどうふ	えのきたけ、えのき米、だいこん	パンこ、さとう、かたくりこ	31.0 g
		おかかサラダ	かつおぶし	キャベツ、こまつな、コーン、にんじん、えのきたけ		17.1 g
		はくさいのみそしる	とうふ、わかめ、みそ	にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ		2.4 g
10火	○	★〇まっちゃあげパン	きなこ	まっちゃ	パン、さとう、あぶら	666 kcal
		さつまいものサラダ	ツナフレーク 	たまねぎ、きゅうり、キャベツ	さつまいも、マヨネーズ ^{タイ} 、さとう	24.7 g
		カレーポトフ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、キャベツ	あぶら、じゃがいも、さとう	24.8 g
		りんご		りんご		2.3 g
11水	○	ごはん	企画給食：茨城県産れんこんのこんだてです		こめ	640 kcal
		ししゃものもみじあげ	ししゃも	にんじん	てんぷらこ、あぶら	28.2 g
		ちくぜんに	とりにく	ごぼう、れんこん、ほししいたけ、たけのこ、にんじん、だいこん	あぶら、こんにやく、さとう	20.3 g
		あさづけ		キャベツ、きゅうり、にんじん		2.0 g
		あじつけのり	のり			
12木	○	ソフトめん			ソフトめん	650 kcal
		マーボーソース	ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ、にら	あぶら、ごま油、さとう、かたくりこ	26.8 g
		パンパンジーサラダ	とりにく	キャベツ、きゅうり、にんじん、水菜	さとう、ラー油、白炒りごま	20.8 g
		だいがくいも			さつまいも、あぶら、さとう、ごま、かたくりこ	2.2 g
13金	○	さつまいもごはん			こめ、もちごめ、さつまいも、ごま	632 kcal
		ぶりのねぎみそやき	ぶり、みそ	ねぎ		27.9 g
		わふうサラダ		キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん	あぶら、さとう	22.7 g
		あつあげのみそしる	あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ		2.2 g

※ ★は歯の健康週間、○は先生からのリクエストメニューです。都合により献立を変更することがあります。



給食献立表

いただきます！



No. 2

日・曜	牛乳(希)	こんだて	おもな ざいりょう			たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あか の なかま	みどり の なかま	きいろ の なかま	
			からだ を つくる	からだのちょうしを よくする	ちから や ねつになる	
16月	○	ごはん			こめ	627 kcal
		レバーのちゅうかあげ	レバー, とりにく	にら, コーン	かたくりこ, あぶら, あぶら, さとう	27.9 g
		チンゲンサイともやしのナムル		チンゲンサイ, もやし, にんじん	ごま, ごまあぶら, さとう	20.1 g
		とうふスープ	とうふ	たまねぎ, はくさい, にんじん, えのきたけ, ほうれんそう	かたくりこ, ごまあぶら	2.0 g
17火	○	コッペパン	いいはの日 こんだて		パン	686 kcal
		きのこさつまいものシチュー	とりにく, スキムミルク, ぎゅうにゅう, クリーム	たまねぎ, にんじん, しめじ	あぶら, さつまいも, バター, こむぎこ	28.5 g
		スパイシービーンズ	だいず		かたくりこ, こめこ, あぶら	30.2 g
		コールスローサラダ		キャベツ, にんじん, コーン	さとう, あぶら	3.0 g
18水	○	ごはん			こめ	682 kcal
		〇さばのみそに	さば, みそ		さとう	24.6 g
		のりいっぱいサラダ	のり	キャベツ, にんじん, ブロッコリー	はるさめ, さとう, ごまあぶら, ごま	25.3 g
		だいこんのみそしる	あぶらあげ, みそ	だいこん, にんじん, たまねぎ, こまつな		2.2 g
		りんご		りんご		
19木	○	ごはん			こめ	575 kcal
		チリコンカン	だいず, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, エリンギ, ビーマン, トマトかん	あぶら, じゃがいも, こめこ	25.1 g
		かいそうサラダ	わかめ	にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン	ごま, さとう	15.3 g
		はくさいスープ	ぶたにく	たまねぎ, にんじん, しめじ, はくさい, ほうれんそう		2.0 g
20金	○	おやこどん	とりにく, こおりどうふ, たまご	たまねぎ, にんじん, えだまめ	こめ, さとう, かたくりこ	629 kcal
		ほうれんそうのごまあえ		ほうれんそう, はくさい, にんじん	ごま, さとう	25.9 g
		いなかじる	みそ	たまねぎ, だいこん, にんじん, なめこ, ねぎ	じゃがいも, ふ	18.3 g
		かき	わしよの日こんだて。だして味わうメニューを出します。	かき		2.2 g
24火	○	ミロパン			パン、ミロ	674 kcal
		とりにくのマーマレードやき	とりにく	マーマレード	かたくりこ, あぶら	31.2 g
		かんてんのサラダ	かんてん	ブロッコリー, キャベツ, にんじん	さとう, ごま	27.4 g
		コーンポタージュ	とりにく, ぎゅうにゅう	たまねぎ, にんじん, コーン, クリームコーン	あぶら, こめこ	3.3 g
25水	○	ごはん			こめ	618 kcal
		とうふのグラタン	とうふ, ツナ, チーズ	たまねぎ	マヨネーズタイプ	23.8 g
		もやしとほうれんそうのしおこんぶあえ	こんぶ	もやし, にんじん, ほうれんそう, ルコーン	あぶら	23.7 g
		チンゲンサイのみそしる	あぶらあげ, みそ	だいこん, にんじん, たまねぎ, チンゲンサイ		2.1 g
26木	○	うどんふう ソフトめん	2年生きぼうこんだて:テーマはふゆにむけてじょうぶな体をつくろう		ソフトめん	602 kcal
		きつねじる	ぶたにく, なた, あぶらあげ	にんじん, ほししいたけ, はくさい, ねぎ, ほうれんそう	さとう, かたくりこ	30.0 g
		★〇サクサクみのむし	とりにく		かたくりこ, じゃがいも, あぶら	17.7 g
		キャベツのレモンず	わかめ	キャベツ, にんじん, レモンじる	さとう	2.4 g
		りんご		りんご		
27金	○	まつたけごはん	こうりゅうきゅうしよ:5,6年生が山で収穫したまつたけを使います		まつたけ こめ	588 kcal
		サケのもみじやき	さけ	にんじん	マヨネーズタイプ	27.7 g
		だいこんとツナのわふうサラダ	わかめ, ツナ	だいこん, キャベツ, にんじん	ごま, ごまあぶら	17.2 g
		まつたけのすましじる	なた	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, まつたけ, はくさい		3.0 g
		みかん		みかん		
30月	○	ごはん			こめ	647 kcal
		ヤンニョムチキン	とりにく		かたくりこ, こむぎこ, あぶら, さとう, ごま	28.6 g
		こんぶあえ	しおこんぶ, かつおぶし	キャベツ, にんじん, こまつな		19.0 g
		〇トックスープ	ぶたにく, みそ	にんじん, たまねぎ, キムチ, はくさい, ねぎ, にら	あぶら, トック	1.9 g
摂取栄養量平均 (3. 4年生)		エネルギー640 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂肪 21.3 g	食塩相当量2.3	今月の地元の食材 こめ、もちこめ、だいず、じゃがいも、はくさい、だいこん、ねぎ、にんにく、えのきだけ、まつたけ
基準値 (3,4年生)	650kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2g 未満		