11がつのこんだてひょう

令和７年度　神興東小学校

にち	ようび	ぎゅうにゅう	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい おかず	いりこ	こんぶ	しょくひん あかのなかま からだをつくる（ちやにくになる）	しょくひん みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	しょくひん きいろのなかま ねつやちからになる	ねつりょう	たんぱくしつ
4	火	○	むぎごはん	しろみざかなフライ 📖りっちゃんのげんきサラダ はくさいのみそしる	なし		ぎゅうにゅう　しろみざかな　ハム しおこんぶ　かつおぶし　とうふ わかめ　あぶらあげ　★こめみそ	★キャベツ　きゅうり　とうもろこし にんじん　★ミニトマト ★はくさい　はねぎ	★こめ　むぎ　あぶら さとう	626	25.8
5	水	○	むぎごはん	ひじきのふりかけ さつまいものあまからに あさづけ みかん	なし		ぎゅうにゅう　ひじきふりかけ ぶたにく　しおこんぶ	にんじん　たまねぎ えだまめ　★だいこん ★キャベツ　みかん	★こめ　むぎ　じゃがいも ★さつまいも　こんにゃく ごま　あぶら　さとう	627	19.0
6	木	○	しょくパン	いちごジャム 📖ねずみおとうさんのキノコスープ はくさいとりんごのサラダ		○	ぎゅうにゅう　とりにく しろいんげんまめ　ささみチャンク こんぶ	えだまめ　マッシュルーム　しめじ エリンギ　にんじん　たまねぎ ★はくさい　きゅうり　★りんご	パン　あぶら　いちごジャム じゃがいも　バター ★こめこ　さとう	605	24.0
7	金	○	おにぎり（つぼづけ・のり）	いわしのうめに ひじきのいために ぶたじる	○		ぎゅうにゅう　いわし　のり ひじき　★だいず　ぶたにく あつあげどうふ　★こめみそ　いりこ	つぼづけ　えだまめ れんこん　にんじん　ごぼう ★だいこん　はねぎ　しょうが	★こめ　むぎ　ごま あぶら　さとう　こんにゃく さといも　ごまあぶら	647	26.9
10	月	○	むぎごはん	📖ツルカメラーメン キャベツのさっぱりあえ しゅうまい	なし		ぎゅうにゅう　チャーシュー しゅうまい	きくらげ　メンマ　もやし にんじん　チンゲンサイ とうもろこし　はねぎ　キャベツ きりぼしだいこん　きゅうり	★こめ　むぎ　ちゅうかめん ごまあぶら　あぶら　ゼラチン	584	22.0
11	火	○	むぎごはん	📖ワタナベさんのキムチなべ ほうれんそうともやしのナムル ヨーグルト	なし		ぎゅうにゅう　ぶたにく あつあげどうふ　★こめみそ ヨーグルト	ごぼう　にんじん　★キャベツ ★にら　キムチ　ほうれんそう ★もやし　きくらげ　にんにく	★こめ　むぎ　★さといも ごまあぶら　ごま　さとう	584	22.4
12	水	○	むぎごはん	さばのごまてりやき ブロッコリーとキャベツのあえもの だぶ	なし		ぎゅうにゅう　さば ささみチャンク とりにく　とうふ	★ブロッコリー　★キャベツ しいたけ　にんじん　れんこん ★はねぎ　しょうが	★こめ　むぎ　さとう たまごふしようマヨネーズ ごま　でんぷん　★さといも	664	24.6
13	木	○	こめこコッペパン	チョコクリーム 📖くるくるスパゲッティ アーモンドサラダ		○	ぎゅうにゅう　ベーコン まぐろチャンク　こんぶ	にんじん　たまねぎ　ほうれんそう とうもろこし　トマト　★キャベツ きゅうり	パン　チョコクリーム スパゲッティ　あぶら さとう　ゼラチン　アーモンド	703	26.4
14	金	○	むぎごはん	📖パリパリのはるまき ほうれんそうとウインナーのソテー かぼちゃのみそしる	なし		ぎゅうにゅう　はるまき ウインナー　あぶらあげ わかめ　とうふ　★こめみそ	とうもろこし　ほうれんそう かぼちゃ　えのき　たまねぎ はねぎ	★こめ　むぎ　あぶら	647	17.8

★は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里市利用組合」「福津いいざい」から納品してもらっています。※都合により献立が変更になることがあります。

11月は としょコラボメニュー 📖 ものがたりに とうじょうするメニューを さいげんします

4日 「サラダでげんき」

角野栄子/作 長新太/絵 福音館書店

りっちゃんのつくる げんきサラダ
びょうきの おかあさんが
はやく げんきになれるように
りっちゃんは サラダをつくります。
キャベツに きゅうり・しおこんぶも
いれてみよう♪ トマト・ハムに…
どんなぐざいが はいっているかな？

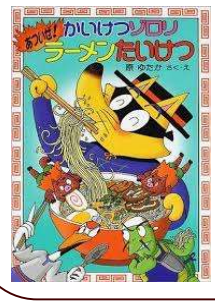
6日 「14ひきのあさごはん」

わむらかずお/作 童心社

ねずみのおとうさんがつくる
キノコのスープ
ねずみのいっかは みんなできょうりょくして
あさごはんを つくります。
いちごをつんで パンをやいて…
おとうさんは スープのたんとうです。
とってもおいしい スープのかんせい
みんなでいっしょに いただきます♪

10日 「かいけつゾロリあついぜ ラーメンたいけつ」

原ゆたか/作・絵 ポプラ社



いちばんおいしいラーメンはどれか?!
ラーメンやの カメカメてい と
ツルツルけんが コラボしてつくった
ツルカメラーメンを つくります。
こだわりの しょうゆだれ
かつおだしと こいくちしょうゆを
つかい ほのかに にぼしのかおりが
ただようスープ…
どんなあじが するのでしょう。

11日 「ワタナベさん」

北村直子/作 偕成社

おきゃくさんの ちゅうもんした
りょうりを なべ1つで
あっというまに
つくるワタナベさん
とくいりょうりは キムチなべ♪
なべ1つで できるレシピが
わかりやすく かいてある本です。

13日 「スパゲッティになりたい」

おいかわけんじ・たけうちまゆこ/作・絵 Gakken

しゅじんこうの おとこのこは
なりたいものが たくさん。
はブラシ、おべんとうばこ、
カスタネット、ヨット…
ゆめがどんどん ひろがって
スパゲッティになりたい!
おとこのこが そうぞうした
スパゲッティを つくります♪

14日 「おいしいおと」

三宮麻由子／文 ふくしまあきえ／絵 福音館書店

今日のごはんは何かな？
はるまき ウィンナー
ほうれんそう かぼちゃ
はるまきを たべると
どんなおとがするかな？
「カコッ ホッ カル カル カル カル カル」
ほかには どんなおとが するかな？

にち	ようび	ぎゅうにゅう	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい おかず	いりこ	こんぶ	しょくひん あかのなかま からだをつくる（ちやにくになる）	しょくひん みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	しょくひん きいろのなかま ねつやちからになる	ねつりょう	たんぱくしつ
17	月	○	📖 ビーフカレー	📖ひじきのサラダ ふくじんづけ	○		ぎゅうにゅう　ぎゅうにく きんときまめ　チーズ　ハム ひじき　いりこ	にんじん　たまねぎ　しょうが にんにく　えだまめ　とうもろこし キャベツ　きゅうり　ふくじんづけ	★こめ　むぎ　じゃがいも カレールウ　デミソース　あぶら たまごふしようマヨネーズ	649	23.6
18	火	○	むぎごはん	📖おでんのおうさま みそおでん わかめのちゅうかあえ りんご	なし		ぎゅうにゅう　とりにく　こんぶ うずらたまご　あつあげどうふ　ちくわ がんもどき　★こめみそ　わかめ	★だいこん　にんじん　きゅうり とうもろこし　★キャベツ ★りんご	★こめ　むぎ さといも　あぶら　さとう こんにゃく　ごま　ごまあぶら	608	22.1
19	水	○	むぎごはん	かなぎのつくだに あきやさいのにもの はるさめサラダ	なし		ぎゅうにゅう　かなぎのつくだに とりにく　こうやどうふ ハム	れんこん　ごぼう　しめじ にんじん　えだまめ　★もやし ほうれんそう　とうもろこし　きくらげ	★こめ　むぎ　さといも ★さつまいも　こんにゃく あぶら　さとう　はるさめ　ごま	632	20.5
20	木	○	ピタパン	チリコンカン ブロッコリーのソテー 📖わかったさんのアップルパイ		○	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　こんぶ	たまねぎ　にんじん　えのきたけ にんにく　トマト　ブロッコリー とうもろこし　★りんご　レモン	パン　あぶら　★こめこ パイシート　さとう	645	27.6
21	金	○	むぎごはん	さけのしおやき もやしのおかかあえ 📖はなちゃんのみそしる	○		ぎゅうにゅう　さけ　かつおぶし あぶらあげ　とうふ　★なまわかめ ★こめみそ　いりこ	ほうれんそう　にんじん もやし　たまねぎ　はねぎ	★こめ　むぎ	563	28.0
25	火	○	📖 おおどろぼうピラフ	📖ツワッケルマンじゃがいものからあげ つくねとたまごのスープ	なし		ぎゅうにゅう　ベーコン こんさいいりつくね たまごそぼろ	えだまめ　にんじん　たまねぎ にんにく　とうもろこし　★はくさい ほうれんそう	★こめ　あぶら じゃがいも	620	19.9
26	水	○	むぎごはん	いわしのおかかに れんこんきんぴら けんちんじる	○		ぎゅうにゅう　いわし さつまあげ　あぶらあげ あつあげどうふ　いりこ	れんこん　えだまめ　にんじん ごぼう　★だいこん　しいたけ ★はねぎ	★こめ　むぎ　ごま ごまあぶら　さとう　こんにゃく ★さといも　でんぷん	627	24.6
27	木	○	ソフトフランスパン	ミルメーク（ココア） 📖シータのタイガーモスごうシチュー マスタードドレッシングサラダ		○	ぎゅうにゅう　ぶたにく ガルバンゾー　チーズ まぐろチャンク　こんぶ	たまねぎ　にんじん　グリンピース トマト　とうもろこし　★キャベツ きゅうり	パン　ミルメーク ★じゃがいも　あぶら　さとう ハヤシルウ　エスパニョールソース	567	22.7
28	金	○	むぎごはん	📖へいすけのにくどうふ もやしとわかめのごまずあえ オレンジ	○		ぎゅうにゅう　ぶたにく　とうふ だいず　かんてん　わかめ いりこ	★ねぶかねぎ　★キャベツ　にんにくのめ にんじん　しいたけ　しょうが にんにく　もやし　にんじん　オレンジ	★こめ　むぎ　さとう あぶら　でんぷん　ごまあぶら ごま	628	25.6

★は「ふれあい広場ふくま」「あんずの里」「ふくついいざい」から納品してもらっています。

※都合により献立が変更になることがあります。

11月は としょコラボメニュー 📖 ものがたりに とうじょうする メニューを さいげんします

17日「給食番長」

よしながこうたく／作 好学

ちょうりいんさんは
こどもたちが きゅうしょくを
のこすことに かなしんで
「もうつくりません！」と
でていってしまいます。
そして ばんちょうたちが
きゅうしょくを つくることに…
いっしょうけんめい つくった
きゅうしょくが のこされていたら
どうおもいますか？

18日「おでんのおうさま」

山本祐司/作 ほるぷ出版

とうじょうする ぐざいで
みそおでんを つくります。
おれが いちばんにんきの
おでんの ぐざいだ～！ と
さまざまな ぐざいが
げんきいっぱい
とうじょうします。
みなさんの すきなぐざいは
なんですか？

20日「わかったさんのアップルパイ」

寺村輝夫/作 永井郁子/作 あかね書房

わかったさんは いろいろあって
けっこんしきの おいわいようの
アップルパイを つくることに…
わかったさんにまけない おいしい
アップルパイを きゅうしょくしつで
てづくりします♪

21日「はなちゃんのみそ汁」

安武 信吾・千恵・はな/原作 魚戸おさむ/文・絵 講談社

じつわから つくられた ほんです。
はなちゃんは まいにち
かぞくのために
こんぶと かつおぶしで
だしをとって みそしるをつくります。
このひは はなちゃんのだしを
まねして みそしるをつくります。

25日「大どろぼうホッツェンプロッツ」

オトフリート・プロイスラー/作
中村浩三/訳 偕成社

大どろぼう
ホッツェンプロッツの
とくいりょうりを
つかったピラフと
あくとうの だいまほうつかい
ツワッケルマンが だいすきな
じゃがいものからあげを
だします♪

27日「てんくうのしろラピュタ」

映画：宮崎駿監督 / スタジオジブリ

シータのつくる シチュー
ひこうせん
タイガーモスごうで
シータが みんなのために
大なべいっぱいに
シチューを つくります。
かくしあじに チーズを
いれたら コトコトにて
かんせい♪

28日「にんたまらんたろう」

尼子 騒兵衛/原作
望月 千賀子/文
亜細亜堂/絵

べんきょうが とくいな
スポーツマン。そして
とうふが だいすきな
くくち へいすけ
というキャラクターが
つくる にくどうふを
さいげんします。