



11がつのこんだてひょう



令和7年11月 上西郷小学校

に ち	よう び	ぎ ゆう に ゆう	こんだてめい		しょくひん			ねつ りょう	たんぱく しつ
			しゅ しょく	おかず	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(ちやにくになる)	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる		
1	土	○	むぎ ごはん	こんさいカレー やきプリンタルト ☆ふれあいまつり☆	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	にんじん たまねぎ ★ごぼう れんこん えだまめ にんにく しょうが りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも やきプリンタルト	585	17.8
5	水	○	むぎ ごはん	ぶたにくとキャベツのみそいため ささみときりばしのあえもの みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりささみ あかだしみそ	にんじん たまねぎ しめじ ★キャベツ たけのこ にんにく きりばしだいこん ★きゅうり ★みかん	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま	606	18.5
6	木	○	しょく パン	トマトオムレツ ココアクリーム ポテトクリームスープ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう トマトオムレツ ベーコン しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ パセリ コーン ★きゅうり ★キャベツ	パン ココアクリーム じゃがいも こむぎこ バター あぶら アーモンド	632	22.5
7	金	○	むぎ ごはん	さばのコツコツやき さといものみそする  ほうれんそうとたまごのあえもの	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ たまごそばろ ★みそ	えのきだけ こまつな たまねぎ ほうれんそう ★もやし	こめ むぎ ★さといも ごま	632	24.0
11	火	○	むぎ ごはん	はるまき ちゅうかふうコーンスープ  れんこんのにくみそいため	ぎゅうにゅう はるまき たまご ぶたにく だいず あかだしみそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン きくらげ ★れんこん ★ねぶかねぎ しょうが	こめ むぎ あぶら でんぶん	687	20.2
12	水	○	むぎ ごはん	あつあげととりにくのあまからに はるさめのすのもの あじつけのり	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ツナ あじつけのり	にんじん たけのこ こんにやく えだまめ しいたけ ★きゅうり ★キャベツ	こめ むぎ あぶら はるさめ でんぶん	606	24.6
13	木	○	こめこ コッペ パン	ビーンズシチュー マカロニサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ミックスビーンズ ハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ ★きゅうり コーン オレンジ	パン あぶら じゃがいも マカロニ	652	26.7
14	金	○	むぎ ごはん	いわしのうめに おからのいために さつまいものみそする 	ぎゅうにゅう いりこ ★みそ いわしのうめに とりにく おから てんぷら あぶらあげ わかめ	きくらげ にんじん いんげん しいたけ たまねぎ なめこ	こめ むぎ あぶら ★さつまいも	626	23.6
17	月	○	チキン ライス	ツナポテトサラダ  コンソメスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム ★キャベツ パセリ ★きゅうり えのきだけ	こめ あぶら じゃがいも ゼリー	601	18.4
18	火	○	むぎ ごはん	マーボーなす  きりばしパンパンジー かなぎのつくだに	ぎゅうにゅう あかだしみそ ぶたにく レンズまめ あつあげ とりささみ ひじき かなぎのつくだに	にんじん たまねぎ ★なす ほうれんそう しいたけ しょうが にんにく きりばしだいこん ★きゅうり	こめ むぎ あぶら でんぶん ねりごま	583	22.8
19	水	○	ゆかり ごはん	ちゃんぽん  もやしとわかめのごまざる しゅうまい	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ しゅうまい ちくわ かまぼこ	たまねぎ にんじん きくらげ ★もやし ★キャベツ ★きゅうり	こめ むぎ あぶら ちゃんぽんめん ゼラチン	596	24.1
20	木	○	ワンローフ パン	ハンバーグきのこソース コールスローサラダ とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく とうにゅう みそ	たまねぎ えのきだけ しめじ ★キャベツ にんじん ★きゅうり コーン きくらげ パセリ	パン あぶら じゃがいも	635	25.0
21	金	○	むぎ ごはん	あじのマスタードやき ひじきのいために のっぺいじる	ぎゅうにゅう あじ とりにく ひじき だいず とうふ	りんご にんにく ★ごぼう にんじん ★れんこん えだまめ ★だいこん こんにやく こまつな	こめ むぎ ごま さといも	585	27.0
25	火	○	むぎ ごはん	いわしのカリカリフライ きりばしだいこんのいために かきたまじる	ぎゅうにゅう いわしのフライ とりにく たまご	きりばしだいこん にんじん しいたけ ほうれんそう えのきだけ たまねぎ	こめ むぎ あぶら でんぶん	623	24.0
26	水	○	ピタパン	チリコンカン フルーツヨーグルト おしゃぶりこんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト こんぶ	にんじん たまねぎ ★セロリ にんにく パイナップル みかん もも ★バナナ	ピタパン あぶら こむぎこ	628	26.7
27	木	○	たいめし	ブロッコリーとれんこんのサラダ  ぶたじる さつまポテト	ぎゅうにゅう ★たい ぶたにく とうふ あぶらあげ ツナ ★みそ	★ごぼう にんじん えのきだけ ★だいこん こんにやく ★ブロッコリー れんこん	こめ じゃがいも ごま さつまポテト	630	21.7
28	金	○	むぎ ごはん	すきやき はるさめのあまざる いりこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ きんしたまご いりこ	にんじん たまねぎ ★はくさい ★ねぶかねぎ しらたき ★きゅうり ★もやし	こめ むぎ あぶら はるさめ	603	19.7

★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。ご了承ください。

実りの秋 食べ物を大切にいたadakimashyou



むかしから日本人にとって、重要な穀物であるお米をはじめ、大豆や里いもなど、さまざまな作物が収穫時期をおかえています。各地で収穫を祝うおまつりが開催され、11月23日には「新嘗祭」という宮中行事も行われます。

この日は「勤労感謝の日」として国民の休日になっています。食べることは、たくさんの方の勤労に支えられていることを忘れず、日々の食事を大切にいたdakimashyou。



27日は、福津産のたいをつかっています



食事を支える人たち

