

11月 よていこんだてだより

3年生が国語で「すがたをかえる大豆」の学習をします。そのため、大豆・大豆製品を使った料理をいつもの月より多く取り入れています。
また、地場産物(福井の食べもの)をいつもの月より多く取り入れています。

今月の給食自標
よくかんで食べよう！

令和7年度11月
河野小学校
河野給食センター



11月8日は「いい歯の日」です。



こんだては都合により変更する場合があります。ご了承ください。

日付	お知らせ	予定献立	赤の仲間 血・肉・骨になる		黄の仲間 熱や力のもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		栄養価
			たんぱく質 無機質	炭水化物 脂質	炭水化物 脂質	ビタミン			
5 水	コロッケは町内産の野菜を使っています。	ごはん 牛乳 ふるさとコロッケ 大豆ツナサラダ 大根のスープ	ポークウィンナー ツナ だいず	ぎゅうにゅう わかめ 大豆	こめ コロッケ	なたねあぶら	だいこん にんじん コーン キャベツ	熱量 631 追加 たんぱく質 23.2 g 脂質 22 g 炭水化物 91.5 g 食塩相当量 1.7 g	
6 木	山海里ふるさとランチ なす・ピーマン・じゃがいもなど 今庄産の野菜を使ったカツ ぶ焼きと河野の黄金の梅を 使ったデザートが登場します。	パン 牛乳 山海里野菜のカップ焼き 越のルビードレッシングサラダ 豆まめ野菜のカレースープ 黄金の梅クリームだいふく	ベーコン とうふ だいず とりひきにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	パン じゃがいも クリームだいふく	オリーブオイル こしのルビー ドレッシング	だいこん にんじん はくさい たまねぎ なす ピーマン キャベツ きゅうり	熱量 690 追加 たんぱく質 24.7 g 脂質 30.2 g 炭水化物 81.5 g 食塩相当量 2.9 g	
7 金	まるごと給食 (一物全体食)	ひじき菜めし 牛乳 ミニがんものうま煮 左玄の訓え汁	ぶたにく だいず みそ ちくわ ミニがんも こおりどうふ	ぎゅうにゅう ひじき こんが	こめ さつまいも さとう	ごまあぶら	だいこんのはっぱ だいこん にんじん しめじ ねぎ たまねぎ こんにゃく こまつな	熱量 589 追加 たんぱく質 24.8 g 脂質 17.2 g 炭水化物 90.6 g 食塩相当量 2.3 g	
10 月	山形県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 油揚げのみそ炒め 芋煮汁 ワインゼリー	ぶたにく とりひきにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さといも ゼリー	なたねあぶら	だいこん にんじん なましいたけ ねぎ しらたき しょうが キャベツ たまねぎ さやいんげん	熱量 566 追加 たんぱく質 23.6 g 脂質 15.7 g 炭水化物 87.7 g 食塩相当量 1.7 g	
11 火	奈良県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 ハマチの竜田揚げ きゅうりのいそべあえ 吉野汁	ハマチ うすあげ とうふ	ぎゅうにゅう のり	こめ でんぶん	なたねあぶら	だいこん にんじん はくさい しらたき ねぎ しょうが きりぼしだいこん きゅうり	熱量 587 追加 たんぱく質 26 g 脂質 19.4 g 炭水化物 82.1 g 食塩相当量 2.2 g	
12 水	青森県 ふるさと給食	ごはん 牛乳 しょうがみそおでん すいとん汁 りんごゼリー	さつまあげ ちゅうあげ うずらのたまご	ぎゅうにゅう	こめ すいとん さとう ゼリー		はくさい にんじん たまねぎ だいこん しょうが こんにゃく さやいんげん	熱量 602 追加 たんぱく質 20.1 g 脂質 15 g 炭水化物 102.7 g 食塩相当量 1.9 g	
13 木	11月8日は「いい歯の日」 いつまでも歯を大切に!	ごはん 牛乳 マーボーはるさめ ワンタンスープ	ポークウィンナー とうふ ぶたひきにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ はるさめ ワンタンのかわ さとう	ごまあぶら	はくさい もやし にんじん しょうが にんにく だいこん ねぎ	熱量 602 追加 たんぱく質 24 g 脂質 17.2 g 炭水化物 91.6 g 食塩相当量 2.2 g	
14 金		ごはん 牛乳 ハンバーグ もやしナムル たまねぎのみそ汁	ハンバーグ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ	熱量 600 追加 たんぱく質 24.4 g 脂質 21.2 g 炭水化物 84.6 g 食塩相当量 2.5 g	
17 月	11月24日は 「和食の日」	ごはん 牛乳 サワラのもみじ焼き 青菜の大豆和え 里芋のみそ汁	ちゅうあげ みそ サワラ だいず	ぎゅうにゅう	こめ さといも	ノンエッグ マヨネーズ	だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな キャベツ きりぼしだいこん	熱量 579 追加 たんぱく質 24.2 g 脂質 20.8 g 炭水化物 79.9 g 食塩相当量 1.9 g	
18 火	アイアン 給食	ごはん 牛乳 ふくいさんちの卵焼き 五目にまめ 豆乳みそ汁	たまご ちくわ とりにく とうにゅう だいず みそ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう		たまねぎ だいこん かぼちゃ キャベツ ほうれんそう こんにゃく さやいんげん	熱量 623 追加 たんぱく質 23.9 g 脂質 23 g 炭水化物 86.5 g 食塩相当量 1.7 g	
19 水	山海里 ふるさと給食	ごはん 牛乳 ソースチキンカツ 野菜の名田庄づけあえ 打ち豆汁	ちゅうあげ みそ うちまめ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら	だいこん にんじん かぼちゃ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり なたしょうづけ	熱量 615 追加 たんぱく質 25.4 g 脂質 18.2 g 炭水化物 91.6 g 食塩相当量 2 g	
20 木	15日 かまぼこの日	豚かまぼこどんぶり 牛乳 大根のみそ汁	ぶたにく かまぼこ ちゅうあげ みそ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん じゃがいも	なたねあぶら	たまねぎ にんじん はくさい しめじ えだまめ しらたき だいこん ねぎ	熱量 589 追加 たんぱく質 25.4 g 脂質 16.2 g 炭水化物 91.3 g 食塩相当量 2.3 g	
21 金		ツナカレーピラフ 牛乳 野菜の豆乳みそスープ みかん	ツナ だいず ぶたにく とうふ みそ どうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	オリーブオイル なたねあぶら バター	しょうが たまねぎ にんじん しめじ えだまめ もやし キャベツ みかん ほうれんそう	熱量 577 追加 たんぱく質 25.7 g 脂質 19.4 g 炭水化物 80.9 g 食塩相当量 1.8 g	
25 火		油揚げと根菜のカレーライス 牛乳 うららドレッシングサラダ	とりにく ちゅうあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ さといも	うらら ドレッシング オリーブオイル	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん だいこんのはっぱ きりぼしだいこん うめぼし キャベツ きゅうり	熱量 653 追加 たんぱく質 22.1 g 脂質 20.5 g 炭水化物 100.6 g 食塩相当量 2.3 g	
26 水	すがたをかえる 大豆給食	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ かぶのみそ汁 県産大豆のなっとう	ちゅうあげ みそ ちくわ なっとう たまご ちくわ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん		かぶ かぶのはっぱ にんじん キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ しらたき しいたけ グリーンピース	熱量 601 追加 たんぱく質 29.2 g 脂質 19.4 g 炭水化物 83.9 g 食塩相当量 2.3 g	
27 木	ジュリエヌには「千切り」とい う意味があります。	パン 牛乳 とり肉のクリーム煮 ジュリエヌスープ ミルメークココア	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ なまクリーム	パン でんぶん じゃがいも マカロニ ミルク	オリーブオイル	たまねぎ だいこん にんじん しめじ ほうれんそう	熱量 538 追加 たんぱく質 22.1 g 脂質 20 g 炭水化物 74.1 g 食塩相当量 2.4 g	
28 金	歯ツッピー 給食	とうふの肉みそ丼 牛乳 大根のすまし汁	とりひきにく とうふ だいず うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう グリーンピース ねぎ だいこん はくさい	熱量 604 追加 たんぱく質 26.7 g 脂質 22.2 g 炭水化物 80.3 g 食塩相当量 1.7 g	