れいわ７ねんど　１１がつ　こんだてひょう

相模原市立若草小学校

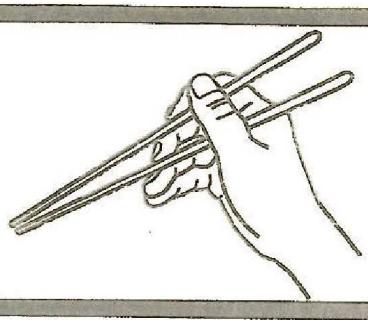
日	しゅしょく	のみもの	おかず	おもなざいりょうとはらたき			エネルギー たんぱくしつ ししつ えんぶん
				ち・にく・ほねを つくる	はたらくちからや だいおんになる	からだのちょうしを ととのえる	
5 水	ひじきチャーハン	ぎゅうにゅう	たらのアーモンドあげ だいこんととうふのスープ	とりにく　たら　たまご とうふ　あぶらあげ ぎゅうにゅう ひじき	こめ　むぎ さとう　でんぷん あぶら　ごまあぶら アーモンド	ピーマン　こまつな ながねぎ　しょうが　だいこん グリンピース	644 kcal 29.5 g 24.1 g 2.8 g
6 木	ロールパン	ぎゅうにゅう	ツナとまめのオムレツ はくさいスープ みかん	とりにく まぐろのあぶらづけ たまご しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	パン でんぷん あぶら	にんじん　こまつな　ほうれんそう たまねぎ　はくさい　しょうが しいたけ みかん	604 kcal 27.0 g 26.0 g 2.6 g
7 金	マーボーもやしどん （いたくごはん）	ぎゅうにゅう	うずらたまごのちゅうかスープ フルーツあえ	ぶたにく　とりにく うずらたまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう　でんぷん あぶら　ごまあぶら	にんじん　にら　こまつな だいずもやし　ながねぎ　にんにく きくらげ　えのきたけ パイン　もも　りんごかじゅう	691 kcal 27.1 g 19.3 g 2.6 g
10 月	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	さばのかわりみそに さわにわん	ぶたにく さば ぎゅうにゅう	こめ　むぎ さとう	にんじん　ばんのうねぎ ごぼう　しょうが　だいこん えのきたけ	625 kcal 22.8 g 21.8 g 1.8 g
11 火	きのこスパゲティ （きざみのり）	ぎゅうにゅう	はくさいとハムのソテー しろいんげんまめのわふうケーキ	ぶたにく ベーコン　ポークハム ちくわ　たまご しろいんげんまめ ぎゅうにゅう　のり	スパゲティ　こむぎこ さとう　あまなっとう あぶら　バター	にんじん　こまつな たまねぎ　にんにく セロリ　はくさい たもぎだけ　まいたけ マッシュルーム	633 kcal 24.3 g 25.7 g 2.7 g
12 水	ごはん （いたくごはん）	ぎゅうにゅう	いしかりじる いりだいこん みかん	さけ とうふ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも　こんにゃく さとう ごまあぶら　ごま	にんじん　ほうれんそう ながねぎ　だいこん みかん	614 kcal 24.6 g 13.5 g 2.2 g
13 木	ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう	さといものみそクリームシチュー フレンチサラダ	とりにく ベーコン　ポークハム ぎゅうにゅう　こなチーズ だっしふんにゅう	パン　こむぎこ さといも あぶら　マーガリン	にんじん　パセリ たまねぎ　きゅうり　キャベツ しめじ	602 kcal 24.2 g 22.4 g 2.6 g
14 金	さんしょくそぼろどん （いたくごはん）	ぎゅうにゅう	こまつなとじゃこのいために けんちんじる	ぶたにく　とりにく かつおぶし　たまご とうふ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ さといも　こんにゃく さとう あぶら　ごまあぶら	にんじん　こまつな　ほうれんそう だいこん　ながねぎ　ごぼう	658 kcal 29.7 g 19.9 g 2.1 g
17 月	にこみうどん	ぎゅうにゅう	めひかりのからあげ いしがきだんご アーモンド	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう めひかり	うどん　こむぎこ さつまいも さとう　でんぷん あぶら　アーモンド	にんじん　こまつな ながねぎ	622 kcal 23.9 g 23.4 g 1.9 g
18 火	さがみなごはん	ぎゅうにゅう	だいずとホキのあまからあえ さつまいものみそしる	ホキ だいず ぎゅうにゅう	こめ　むぎ さつまいも さとう　でんぷん あぶら　ごま	にんじん　さがみグリーン ごぼう　だいこん しょうが　ながねぎ	632 kcal 23.1 g 15.6 g 2.8 g
19 水	コッペパン	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ キャベツとベーコンのソテー ブルーベーリージャム	ぶたにく　ベーコン だいず ぎゅうにゅう	パン じゃがいも　さとう あぶら	にんじん たまねぎ　セロリ　キャベツ グリンピース ブルーベリージャム	628 kcal 26.0 g 22.8 g 2.4 g
20 木	せきはん	ぎゅうにゅう	さといものそぼろに かきたまじる みかん	とりにく　たまご あずき　とうふ ぎゅうにゅう	こめ　もちごめ さといも さとう　でんぷん あぶら　ごま	にんじん　こまつな はくさい　しょうが みかん	650 kcal 24.5 g 15.9 g 2.1 g
21 金	ごはん （いたくごはん）	ぎゅうにゅう	なまあげのカレーに はくさいのおかかあえ	ぶたにく かつおぶし なまあげ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう　でんぷん あぶら	にんじん　こまつな たまねぎ　はくさい グリンピース しいたけ	674 kcal 25.5 g 20.7 g 1.6 g
25 火	かてめし	ぎゅうにゅう	ぶりのてりやき わかめじる	とりにく　ぶり　たまご とうふ　あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう あぶら	にんじん　こまつな ごぼう　たけのこ しいたけ	620 kcal 29.9 g 22.9 g 2.4 g
26 水	ツナピラフ	ぎゅうにゅう	マカロニスープ かんてんいりフルーツあえ かたぬきチーズ	ぶたにく　ポークハム まぐろあぶらづけ ぎゅうにゅう　チーズ かんてん	こめ　マカロニ じゃがいも あぶら　バター	にんじん　パセリ たまねぎ　とうもろこし マッシュルーム パイン　もも　りんごかじゅう	655 kcal 23.0 g 17.1 g 2.7 g
27 木	アーモンドトースト	ぎゅうにゅう	ブロッコリーのドレッシングあえ やさいばたけのスープ	ぶたにく　ベーコン ぎゅうにゅう	パン　マカロニ じゃがいも　さとう あぶら　マーガリン アーモンド	にんじん　ブロッコリー トマト　パセリ キャベツ　たまねぎ セロリ　にんにく　とうもろこし	635 kcal 22.6 g 28.9 g 2.8 g
28 金	ごはん （いたくごはん）	ぎゅうにゅう	ししゃものいそべあげ ごじる ごまふりかけ	だいず ぎゅうにゅう ししゃも あおさ	こめ　こむぎこ さといも　こんにゃく あぶら　ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう　だいこん　ながねぎ	619 kcal 21.5 g 19.9 g 2.0 g

食材等の都合により献立を変更する場合があります。

平均栄養価(中学年)	636 kcal 25.2 g 21.2 g 2.4 g

2025年10月31日発行

若草小学校 給食だより



11月24日は「和食の日」 受け継いでいこう和食文化

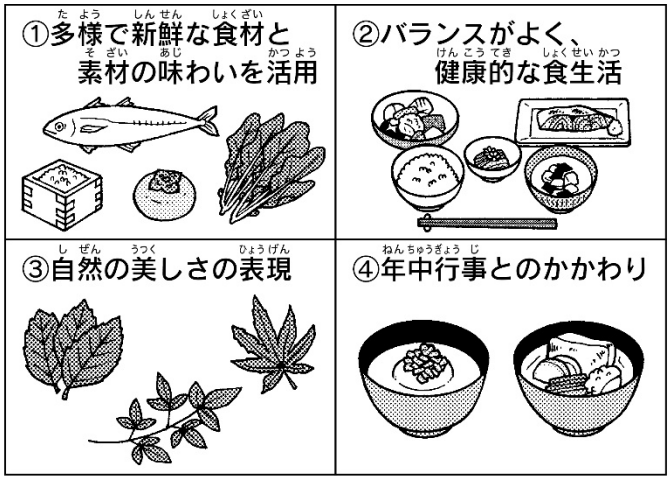
和食は、2013（平成25）年12月に「日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食文化には４つの特徴があります。

①地域に根ざした多様な食材の味わいを生かす調理技術や調理道具が発達していること。

②一汁三菜＊を基本とした栄養バランスが良く、健康的な食事であること。

③自然の美しさや四季を食事で表現すること。

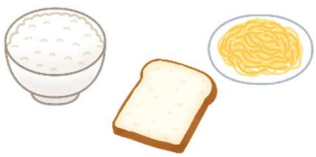
④正月や七夕などの年中行事と深い関わりがあること。



＊一汁三菜って・・・なあに？

主食 ＋ 主菜 ＋ 副菜（1～2品） ＋ 汁物

ごはん・パン・めん　肉・魚・卵・大豆　野菜、果物・きのこ類・海藻類



これらがそろっているものが健康的な理想の食事内容です。

全てそろえるのが難しい場合は少しずつそろえてみましょう。