

令和7年 11月 学校給食予定こんだてひょう

長与町立長与小学校

NO. 1

ひ こ ち	よ う び	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー kcal たんぱく質 g
			(赤) 血や肉のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子をととのえる	
4	火	コッペパン		コッペパン		617 26.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		じゃがもちのスーフ	ベーコン	いももち	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	
		あじフライ	あじフライ	あぶら		
		トマトソース		オリーブオイル さとう	たまねぎ なす ピーマン にんにく トマトかん	
5	水	おむすび(しおごはん)	やきのり	こめ		601 25.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		みそけんちんじる	とりにく あつあげ むぎみそ	さといも	にんじん ごぼう ねぎ	
		あつやきたまご	あつやきたまご			
		ほうれんそうのごまあえ		ごま さとう	ほうれんそう もやし	
6	木	コッペパン		コッペパン		648 24.8
		マーシャルチョコクリーム		マーシャルチョコだいち		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		カレーうまに	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん こんにやく インゲン	
		れんこんのバターソテー	ベーコン	バター	れんこん えだまめ	
7	金	くりごはん	とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	くり にんじん	605 22.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		しらたまじる	ベーコン はんぺん	しらたま	たまねぎ こまつな えのき	
		ながよそぼろ	ぶたにく	あぶら さとう	ごぼう しいたけ たけのこ もやし こんにやく	
10	月	むぎごはん		こめ むぎ		672 26.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あきやさいのにももの	とりにく あげかまぼこ	さつまいも あぶら さとう	ごぼう にんじん れんこん こんにやく しめじ インゲン	
		ぶたにくとあつあげのみそいため	ぶたにく あつあげ あかみそ	あぶら さとう ごまあぶら	キャベツ にんじん しょうが にんにく	
11	火	くろざとうパン		くろざとうパン		631 26.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はくさいのミルクスーフ	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	マカロニ	たまねぎ にんじん はくさい	
		ポテトミートソース	ぎゅうひきにく ぶたひきにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマトかん	
12	水	ごはん		こめ		610 24.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		☆かぼちゃのほうとう☆	とりにく あぶらあげ こめみそ	きしめん	かぼちゃ にんじん はくさい ふかねぎ	
		シーチキンなます	ツナ	さとう ごま	だいこん にんじん こまつな レモンかじゅう	
		☆ぶどうゼリー☆		ぶどうゼリー		
13	木	こがたコッペパン		コッペパン		624 25.5
		7ル・ベリージャム		ブルーベリージャム		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		きのこのわふうスパゲッティ	ぶたにく ベーコン かつおぶし	スパゲッティ オリーブオイル	たまねぎ にんじん しめじ えのき ほうれんそう にんにく	
		ごまドレッシングサラダ		ごま ねりごま あぶら さとう	キャベツ きゅうり コーン	
14	金	むぎごはん		こめ むぎ		615 23.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はるさめじる	とりにく はんぺん	はるさめ	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	
		あげさといものにくみそがらめ	ぶたひきにく あかみそ	さといも でんぷん あぶら さとう	ふかねぎ しょうが にんにく	

おおさかばんぱく **大阪万博イヤー** ☆ **ご当地味めぐり** ☆

EXPO 2025 ぜんぶのいのちと、ワクワクする未来へ。

11月は山梨県です。

☆印がついている料理を探してみてくださいね♪

11月8日は **いい歯の日**

かみごたえアップ大作戦!

かみごたえアップだ!

大きく切れば いいみたいよ

たーんっ

ちよつと…… 大きすぎかな

令和7年 11月 学校給食予定こんだてひょう

長与町立長与小学校


NO. 2

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー kcal
			(赤) 血や肉のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子をととのえる	たんぱく質 g
17	月	ごはん		こめ		661 26.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とうにゅういりきゅうじる	あつあげ わかめ とうにゅう むぎみそ こめみそ	じゃがいも ごま ねりごま ごまあぶら	だいこん にんじん ねぎ	
		けんさんごまさばのおかか	ごまさばおかか			
		たかなぞぼろ	ぶたひきにく	ごまあぶら さとう	たかなづけ しょうが にんにく	
18	火	コッペパン		コッペパン		614 24.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さつまいものシチュー	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	さつまいも こめこ	たまねぎ にんじん コーン パセリ	
		チキンとほうれんそうのサラダ	レトルトチキン	さとう ごまあぶら	ほうれんそう キャベツ レモンかじゅう	
19	水	ごはん		こめ		617 23.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		すきやき	ぎゅうにく やきどうふ	あぶら さとう	はくさい たまねぎ にんじん ふかねぎ えのき こんにゃく	
		きゅうりとひよっつるのすのもの	ひよっつる	はるさめ さとう ごま	きゅうり	
20	木	こめこパン		こめこパン		621 28.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		じゃがいものベーコンに	ベーコン ぶたにく	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん インゲン	
		ほしだいこんのケチャップいため	とりにく	オリーブオイル さとう	たまねぎ パプリカ えだまめ ほしだいこん にんにく	
21	金	ながよちょうのごはん		こめ		608 28.5
		ぎゅうにゅう	まるごと ながさきけんきゅうしよく 長崎県給食	ぎゅうにゅう		
		かきたまじる	たまご とうふ かまぼこ	でんぷん	ソテーたまねぎ えのき ほうれんそう	
		けんさんぶたにくのねぎしおいため	ぶたにく	ごまあぶら でんぷん	ふかねぎ レモンかじゅう	
		ながよみかん			みかん	
25	火	こがたコッペパン		コッペパン		613 31.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ちゃんぽん	ぶたにく イカ あげかまぼこ はんぺん	ちゃんぽんめん あぶら	たまねぎ もやし キャベツ にんじん	
		カシューナッツのオイスターいため	とりにく	カシューナッツ あぶら さとう	たまねぎ ブロッコリー	
26	水	ごはん		こめ		618 24.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		こうやどうふのにくみそに	ぶたひきにく あつあげ あげかまぼこ こうやどうふ あかみそ	じゃがいも あぶら さとう	にんじん こんにゃく インゲン	
		はくさいのしおこんぶあえ	しおこんぶ	ごまあぶら	はくさい きゅうり	
27	木	コッペパン		コッペパン		677 30.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チリコンカーン	ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいず	あぶら	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく	
		おこのみやきふうつくね	キャベツいりひらつくね	あぶら		
		れんこんサラダ		ノンエッグマヨネーズ	れんこん コーン	
28	金	むぎごはん		こめ むぎ		647 22.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あきやさいカレー	ぶたにく スキムミルク	さとも あぶら	たまねぎ にんじん なす しめじ グリンピース しょうが にんにく すりおろしりんご	
		フルーツミックス		りんごゼリー	みかんかん おうとうかん パインかん	

にち きゅうしよく
21日の給食は
まるごと
ながさきけん きゅうしよく
長崎県給食
ながよちょう ながさきけん さん しよくざい
長与町・長崎県産の食材がいっぱい!



わしよく ひ
和食の日



11月24日は「和食の日」です。「和食；
日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコの
無形文化遺産に登録されています。この
日は、和食や日本の伝統的な食文化につ
いて考えてみましょう。そして、家族で話題
にしてみませんか？