

11月 こんだてびょう

令和7年度



南相馬市立石神第二小学校

日	こんだてめい	血液や筋肉となっ て体を大きくする (たんぱく質) (カルシウム)	体の調子をよくして 病気になるにくくする (カロテン) (ビタミンC)	仕事や運動をする 時の力になる (炭水化物) (脂 質)	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	小	中	幼
3(月)	文化の日							



<カミカミ献立>

かみごたえのある食べ物を意識してよくかんで食べよう！かむことは健康の第一歩です。
まだカルシウムの多い食品は、強い歯をつくりまします。

4	ごはん		ごはん	586	769	498
	いわしのかばやき		いわし	しょうが	でんぷん あぶら さとう	26.6 33.8 23.7
	あぶらあげのかりかりあえ		あぶらあげ	こまつな にんじん もやし		21.9 27.8 20.8
火	かきたまみそしる(卵)		しみどうふ たまご みそ	だいこん にら にんじん		1.9 2.5 1.7
	チーズ(乳)〈中のみ〉		チーズ			
5	カレーうどん(麦乳)		ぶたにく ちくわ	にんじん たまねぎ ししいたけ ねぎ しょうが	ソフトめん カレーうどん でんぷん あぶら	610 790 506
	えだまめとハムのサラダ		ハム	えだまめ きゅうり キャベツ	あおじそドレッシング	26.7 33.4 22.2
水	かき		かき			18.2 20.5 16.0
						2.8 3.1 2.1
6	むぎごはん				むぎごはん	590 766 501
	てりやきハンバーグ(麦)		ぶたにく とりにく とうりゅう	たまねぎ	パンこ さとう でんぷん	24.6 30.6 21.0
木	ちんげんさいとにんじんのごまあえ			ちんげんさい もやし にんじん	さとう ごま	17.9 21.2 15.9
	さつまいものみそしる		あつあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ	さつまいも こんにゃく	2.1 2.4 1.7
7	きなこあげパン		きなこ		コッペパン さとう あぶら	592 771 495
	わふうポテトサラダ		ベーコン	えだまめ きゅうり	じゃがいも	24.5 30.5 20.7
金	ビーフンスープ		とりにく	にんじん もやし ししいたけ ねぎ こまつな	ビーフン	22.7 27.2 19.7
						2.2 2.9 1.7
10	繰替休業日					
月	<p><11月8日(土)が学習発表会のため></p>					

地場産物活用週間(11月10日～21日まで、南相馬産食材、福島県産食材を使った献立になります。
地場産の食材は、新鮮で栄養価も高くおいしいのが特徴です。残さず食べると体も喜ぶ・調理員さんも喜ぶ・生産者の方も喜びますね。

11	ごはん		ごはん	651	815	503
	けんさんごもくあつやきたまご(卵麦)		たまご ひじき	ほうれんそう ねぎ にんじん たけのこ	さとう でんぷん	26.8 31.8 21.0
火	ブロッコリーあえ		ウインナー だいず	ブロッコリー たまねぎ キャベツ パプリカ	あぶら さとう	24.7 28.6 19.9
	とりにくとじゃがいものものにもの		とりにく あつあげ しみどうふ	たまねぎ にんじん ししいたけ さやいんげん	じゃがいも あぶら こんにゃく さとう	1.8 2.0 1.4
12	みそラーメン		ぶたにく かまぼこ みそ	にんにく にんじん はくさい ねぎ もやし コーン にら きくらげ トマト	ちゅうかめん あぶら	623 805 495
	だいがくいも(幼1個、小2個、中3個)				さつまいも あぶら さとう みずあめ	24.4 30.9 20.5
水	こんにゃくサラダ		ツナ	きゅうり パプリカ グリーンカールレタス	こんにゃく あぶら さとう	23 26.5 19.8
						3.2 4.2 2.8
13	むぎごはん				むぎごはん	587 754 498
	さばのしおやき		さば			29.3 35.7 24.5
木	ビーフンのソテー		ベーコン	キャベツ もやし パプリカ	ビーフン あぶら	23.4 27.6 20.0
	にらのとろみじる		とうふ ぶたにく	にら はくさい ししいたけ にんじん	こめこ	2.3 2.9 1.9
14	コッペパン				コッペパン	607 777 513
	なしジャム				なしジャム	24.8 31.0 21.0
金	かぼちゃのカップやき(麦)		ウインナー	パプリカ かぼちゃ たまねぎ パセリ	オリーブオイル パンこ	17.8 21.3 15.7
	ミネストローネ(麦)		とりにく だいず	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ	マカロニ あぶら	2.2 2.7 1.7
17	おやこどん(卵)		たまご とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん こねぎ ししいたけ	むぎごはん あぶら さとう	585 751 504
	さっぱりあえ		ツナ	キャベツ もやし にんじん	あおじそドレッシング	28.2 34.1 24.0
月	なめこじる		とうふ みそ	なめこ ほうれんそう ねぎ トマト	じゃがいも	19.7 22.5 17.3
						2.5 2.9 1.9

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

