

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価	
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			小	中
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく) ビタミンC(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質		脂質(エネルギー%)	カルシウム(mg)
火	4	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						589	744
		さばのみそに	さば みそ		しょうが	さとう		みりん	22.8	27.3	
		はくさいのごまあえ		ほうれんそう	はくさい	さとう	ごま	醤油	31.6	29.0	
		いもだんごじる	とりにく あぶらあげ	にんじん	だいこん ねぶかねぎ	いもだんご		鰹だし 醤油 酒 塩	306	322	
水	5	とりごぼうごはん	とりにく	にんじん	ごぼう ほししいたけ ねぶかねぎ しょうが	こめ むぎ	こめあぶら	醤油 酒 みりん 塩 和風だし			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					567	775	
		あつやきたまご	たまご			とうもろこしでんぶん さとう	だいずあぶら	穀物酢 みりん 醤油 鰹だし 塩 昆布だし	24.2	27.5	
		わかめとじゃがいものみそしる	とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	鰹だし みそ	34.0	30.8	
		カシューナッツ					カシューナッツ		298	312	
木	6	ごはん				こめ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						602	752
		とりにくのからあげ	とりにく		しょうが にんにく	でんぶん	だいずあぶら	醤油 酒 みりん こしょう	23.7	27.9	
		さつまあげとやさいのいためもの	さつまあげ	こまつな	キャベツ		こめあぶら	醤油 和風だし 塩 こしょう	34.2	31.1	
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ	にんじん	だいこん こんにゃく ねぶかねぎ	さといも	ごまあぶら	鰹だし 醤油 酒 塩	309	322	
一小 2年生 5組 なし	7 金	ごはん				こめ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						609	745
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん	たまねぎ しらすき グリーンピース	じゃがいも さとう	こめあぶら	醤油 みりん 酒 昆布だし 和風だし	22.1	25.5	
		ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおさ		こむぎこ でんぶん	だいずあぶら	塩	25.6	22.5	
		くきわかめとやさいのいためもの		くきわかめ	にんじん	キャベツ もやし		ごまあぶら	オイスターソース 醤油 塩 こしょう	291	301
10 月		しょくパン				パン					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		チキンマカロニグラタン	とりにく しろいげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ こむぎこ パンこ	バター こめあぶら	鶏がらだし 白ワイン 洋風だし 塩 こしょう	603	801
		かいそうサラダ		かいそう		キャベツ コーン	さとう	ごまあぶら	醤油 穀物酢 塩	28.1	35.3
		メイプルジャム		かんてん			メイプルシロップ さとう みずあめ			32.2	29.0
11 火		ソフトめん				ソフトめん					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ミートソース	ぶたにく とりにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	さとう	こめあぶら	鶏がらだし 赤ワイン トマトピューレ ケチャップ デミグラスソース 中濃ソース 洋風だし ナツメグ ローリエ 塩 こしょう	596	727
		さつまいものマヨネーズサラダ			にんじん	コーン	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	りんご酢 塩 こしょう	26.1	31.4
		りんごゼリー				りんご	さとう			24.6	22.4
12 水		ごはん				こめ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		さわらの さいきょうやき	さわら みそ		しょうが			みりん 酒	521	754	
		きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん	さとう	こめあぶら	醤油 みりん 酒 昆布だし 和風だし	23.1	27.9
		おふのすましじる	とうふ	にんじん こまつな	たまねぎ えのき	ふ		鰹だし 醤油 塩 和風だし	25.7	22.8	
13 木	一小 3年生 なし	ごはん				こめ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ジャーチャンどうふ	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	キャベツ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら	醤油 酒 トウバンジャン 中華だし	582	754
		ワントンスープ	ワントン (ぶたにく みそ)		チンゲンサイ	キャベツ もやし えのき (しょうが)	(こむぎこ さとう) (でんぶん)	(あぶら)	醤油 酒 中華だし 塩 こしょう	25.1	31.0
		おかかふりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃん		でんぶん さとう		塩	29.8	27.8
14 金		ごはん				こめ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず			だいこん たまねぎ	でんぶん	あぶら ラード	醤油 みりん 塩	532	793
		ツナとやさいのいためもの	ツナ	にんじん ピーマン	キャベツ		こめあぶら	醤油 昆布だし 塩 こしょう	21.4	26.6	
		とうふとはくさいのみそしる	とうふ みそ	こまつな	はくさい たまねぎ しめじ			鰹だし	28.0	26.2	

※天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。

※献立表は市内統一の書式です。本調理場は第一小、第一中、片浜中の3校分の給食を作っています。

※こんにやくは、主に体の調子を整える働きがあるためビタミンの欄に記載しています。

※沼津市では毎月19日を「共食の日」と設定し、家族や仲間と食卓を囲んで孤食を減らすことを推進しています。家族と一緒に「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えましょう！

令和7年度

11月 給食献立予定表

No.2

沼津市立第一小学校共同調理場

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価	
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのものになる食品			小	中
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)		脂質(エネルギー%)	カルシウム(mg)
		たんぱく質	炭水質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化合物	脂質				
ふるさと給食週間	17月	まるがたパン					パン				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		グヤーシュ	ぶたにく しろいんげんめ		にんじん	たまねぎ きバブリカ にんにく	じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら	鶏がらだし 赤ワイン ブイヨン トマトピューレ ケチャップ ハヤシフレック 中濃ソース パプリカ ウグー 塩 こしょう	638 23.9 30.3 327	720 27.2 29.2 340
		カリフローレサラダ				カリフローレ キャベツ コーン	さとう	こめあぶら	りんご酢 塩 こしょう		
		スイートポテト		ぎゅうにゅう なまクリーム			さつまいも さとう	バター			
ふるさと給食週間	18火	ちゅうかめん				ちゅうかめん					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		みそラーメン	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ もやし キャベツ ねぶかねぎ にんにく しょうが		ごまあぶら	鶏がらだし チンタン 酒 醤油 トウバンジャン 中華だし 塩 こしょう	636 24.2 34.9 285	801 29.1 32.8 301
		はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが	こむぎこ はるさめ てんぶん こめこ さとう	だいずあぶら なたねあぶら ラード	醤油 塩		
		きゅうりとだいこんの ごまずあえ			だいこん きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	穀物酢 醤油 塩			
ふるさと給食週間	19水	ごはん				こめ					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		さばのピリからやき	さば			ねぶかねぎ しょうが にんにく		ごまあぶら	醤油 酒 トウバンジャン	651 28.5 35.8 381	817 34.2 33.2 413
		キャベツのわふういため			こまつな	キャベツ		ごまあぶら	醤油 和風だし 塩		
		だいちゅうじいものと なまあげのにも	とりにく なまあげ		にんじん	だいこん こんにゃく ほししいたけ	だいちゅうじいも さとう	醤油 酒 みりん 昆布だし 和風だし			
ふるさと給食週間	20木	ふきよせおこわ	とりにく		にんじん	しめじ こんにゃく	こめ もちこめ	くり こめあぶら	醤油 みりん 酒 塩 昆布だし 和風だし		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		さつまいもコロッケ					さつまいも パンこ さとう じゃがいも	だいずあぶら	塩 中濃ソース	600 21.2 30.3 387	726 25.1 27.8 439
		かきたまじる	たまご どうふ		こまつな	たまねぎ えのき	てんぶん		鰹だし 醤油 酒 塩		
		いちごムース	とうにゅう ゼラチン			いちご	さとう みずあめ てんぶん				
ふるさと給食の週日	21金	ごはん(するがのきわみ)					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		あじのひものあげ	あじ					だいずあぶら	塩	611 26.0 34.9 324	745 29.0 31.0 340
		ひじきとだいずのもの	だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん	しらたき	さとう	こめあぶら	醤油 酒 みりん 和風だし		
		とうふと さといものみそしる	とうふ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ	さといも		鰹だし		
	25火	むぎごはん					こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		ぶたどん	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ごぼう しらたき ねぶかねぎ しょうが	さとう てんぶん	こめあぶら	醤油 酒 みりん 塩 昆布だし 和風だし	603 26.3 30.7 390	766 31.8 28.4 503
		きのこのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ		にんじん はねぎ	なめこ しめじ だいこん			鰹だし 昆布だし		
		ミニチーズ		チーズ							
一小5年生なし	26水	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		とりにくと こんにゃくのあげに	とりにく		にんじん	れんこん ごぼう グリンピース しょうが	じゃがいも てんぶん さとう	だいずあぶら	醤油 酒 みりん	622 23.3 24.6 300	772 27.4 22.3 311
		はるさめスープ	ベーコン とうふ		チンゲンサイ	たまねぎ	はるさめ	ごまあぶら	中華だし 醤油 酒 塩		
		のりふりかけ	かつおぶし	のり	まっちゃ	でんぶん さとう		塩			
	27木	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		さけのハーブやき	さけ			バジル にんにく		オリーブオイル	白ワイン 塩 ローズマリー ローリエ	568 24.5 26.4 269	713 29.5 23.7 278
		ポテトとひよこまめのからあげ	ひよこまめ				じゃがいも てんぶん	だいずあぶら	塩 こしょう		
		ベーコンとはくさいのスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ コーン			鶏がらだし ブイヨン 白ワイン 醤油 塩 こしょう		
	28金	ごはん					こめ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
		にこみおでん	うずらたまご なまあげ ちくわ くろはんぺん	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく ほししいたけ	さといも		鰹だし 醤油 酒 みりん 和風だし 塩	573 23.2 25.8 313	748 29.4 24.0 377
		きびなごフライ		きびなご				パンこ	だいずあぶら	塩	
		れんこんのそばろきんぴら	ぶたにく		にんじん	れんこん	さとう	ごまあぶら	醤油 みりん 酒 和風だし		

※天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。
※献立表は市内統一の書式です。本調理場は第一小、第一中、片浜中の3校分の給食を作っています。
※こんにゃくは、主に体の調子を整える働きがあるためビタミンの欄に記載しています。
※沼津市では毎月19日を「共食の日」と設定し、家族や仲間と食卓を囲んで孤食を減らすことを推進しています。家族と一緒に「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えましょう！