令和8年11月　学校給食予定献立表　箱根町立湯本小学校

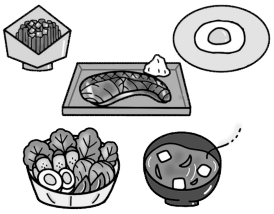
今月の給食目標	たべものの　たいせつさについて　しろう

いよいよ冬の到来が近づいてきました。朝晩寒くなってきたので、かぜをひいたり、体調を崩したりしている人も多いようです。「ただいま」の後や「いただきます」の前には、石鹸を使って、ていねいな手洗いを心がけましょう。さらに栄養バランスのとれた食事で、寒さに負けない強い体を作って冬に備えましょう。

日 曜日	献立名	あかのなかま 骨・歯・筋肉になる	きいろのなかま 熱や力になる	みどりのなかま 体の調子を整える	中学年基準		ランチルーム /その他
					エネルギー		
					たんぱく質		
					脂肪		
					塩分		
2 げつ	むぎごはん ぎゅうにゅう はくさいのみそしる チキンチキンごぼう	ぎゅうにゅう あぶらあげ　みそ わかめ　とりにく	こめ　むぎ　きょうかまい でんぷん　あぶら　さとう	はくさい　にんじん　ごぼう いんげん　たまねぎ	660 27.1 23.2 1.9	kcal g g g	
4 すい	むぎごはん ぎゅうにゅう すましじる おさかなくんギョウザ みそポテト	ぎゅうにゅう　とうふ おさかなくんぎょうざ みそ	こめ　むぎ　きょうかまい じゃがいも　でんぷん さとう	にんじん　たまねぎ こまつな	611 17.6 14.8 1.5	kcal g g g	
5 もく	ぶどうパン ぎゅうにゅう ホワイトシチュー とりにくのケチャップソースやき	ぎゅうにゅう　とりにく だっしふんにゅう	ぶどうパン　あぶら じゃがいも　バター こむぎこ	にんじん　たまねぎ ほうれんそう　にんにく	666 36.5 24.8 2.7	kcal g g g	
6 きん	こまつなぶたにくどん ぎゅうにゅう みそしる	ぎゅうにゅう　ぶたにく あぶらあげ　みそ わかめ	こめ　むぎ　きょうかまい あぶら　ごま　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　こまつな にんにく	619 24.7 22.8 1.5	kcal g g g	
9 げつ	むぎごはん ぎゅうにゅう さつまじる ぶたにくのうめてりやき なしランスゼリー	ぎゅうにゅう　とりにく みそ　ぶたにく	こめ　むぎ　きょうかまい さつまいも　さとう ゼリー	にんじん　だいこん　ごぼう ながねぎ　ほししいたけ うめぼし	666 25.8 22.3 2.3	kcal g g g	
10 か	ねぎしおラーメン ぎゅうにゅう あげギョウザ	ぎゅうにゅう　とりにく	ちゅうかめん　あぶら ごまあぶら　でんぷん ギョウザのかわ	にんにく　にんじん　もやし きくらげ　とうもろこし ながねぎ　はねぎ　しょうが キャベツ　にら	538 24.3 18.2 2.1	kcal g g g	
11 すい	むぎごはん ぎゅうにゅう やさいのおつゆ さけのチャンチャンやき	ぎゅうにゅう あぶらあげ　さけ みそ	こめ　むぎ　きょうかまい さとう	だいこん　たまねぎ　こまつな にんじん　キャベツ	563 27.9 14.5 1.7	kcal g g g	
12 もく	コッペパン ぎゅうにゅう コロコロスープ ミートローフ	ぎゅうにゅう　たまご とりにく　ぶたにく だっしふんにゅう ベーコン	コッペパン　じゃがいも マカロニ　パンこ おからパウダー	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん セロリー　とうもろこし グリンピース	617 28.3 25.0 2.1	kcal g g g	
13 きん	わかめごはん ぎゅうにゅう ごじる にくじゃが	ぎゅうにゅう　だいず とうふ　みそ　わかめ ぶたにく	こめ　むぎ　きょうかまい あぶら　じゃがいも さとう	ごぼう　にんじん　だいこん こんにゃく　ほししいたけ ながねぎ　たまねぎ いんげん	620 26.1 18.1 2.7	kcal g g g	
16 げつ	むぎごはん ぎゅうにゅう かまぼことあおなのすましじる てづくりコロッケ	ぎゅうにゅう かまぼこ　とうふ とりにく　たまご だっしふんにゅう	こめ　むぎ　きょうかまい じゃがいも　あぶら パンこ　こむぎこ	こまつね　にんじん　たまねぎ	636 22.5 18.2 1.5	kcal g g g	はこね ランチ
17 か	ばけたくんのやきそば ぎゅうにゅう ツナじゃが	ぎゅうにゅう とりにく　ツナ	ちゅうかめん　あぶら オリーブオイル じゃがいも	にんじん　たまねぎ　もやし キャベツ　にんにく　パセリ	541 22.4 19.6 1.9	kcal g g g	としょ コラボ きゅうしょく
18 すい	むぎごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ いかのチリソース もやしとにらのしょうゆいため	ぎゅうにゅう とりにく　いか	こめ　むぎ　きょうかまい はるさめ　ごま　でんぷん こむぎこ　ごまあぶら さとう	ながねぎ　にんじん たまねぎ　にんにく　もやし にら	627 27.4 15.8 2.3	kcal g g g	

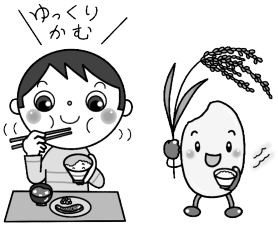
日 曜日	献立名	あかのなかま 骨・歯・筋肉になる	きいろのなかま 熱や力になる	みどりのなかま 体の調子を整える	中学年基準 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	ランチルーム /その他
19 もく	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう やさいスープ もりのきのことであったほくほくポテトグラタン	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう チーズ	ソフトフランスパン あぶら こむぎこ バター じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし こまつな しめじ パセリ	551 kcal 26.1 g 19.9 g 2.6 g	としょ コラボ きゅうしょく
20 きん	ポークカレー ぎゅうにゅう あおなとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	こめ むぎ きょうかまい あぶら じゃがいも はちみつ バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな とうもろこし	644 kcal 23.5 g 21.4 g 2.1 g	
24 か	タンタンうどん ぎゅうにゅう だいずとこざかなのあげに あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうにゅう だいず じゃこ	うどん ごまあぶら さとう ごま あぶら でんぷん あんにんどうふ	にんにく しょうが はねぎ もやし チンゲンサイ ほししいたけ パイン	585 kcal 32.8 g 22.1 g 1.9 g	
25 すい	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのみそしる とりつくね いそかあえ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ とりにく のり	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも でんぷん ごまあぶら	えのき はねぎ ながねぎ はくさい もやし こまつな	577 kcal 23.2 g 16.4 g 2.1 g	はこね ランチ
26 もく	きなこあげパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ カラフルソテー	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいず チーズ かまぼこ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな とうもろこし	618 kcal 30.3 g 23.1 g 2.3 g	
27 きん	ちゅうかどん ぎゅうにゅう ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ きょうかまい あぶら でんぷん ごまあぶら じゃがいも ワンタンのかわ	にんにく はくさい にんじん たけのこ たまねぎ もやし こまつな	598 kcal 24.9 g 17.8 g 1.6 g	
30 げつ	むぎごはん ぎゅうにゅう とりのさっぱりに わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ むぎ きょうかまい さとう じゃがいも	だいこん にんじん えのき もやし ながねぎ	603 kcal 25.1 g 16.8 g 2.0 g	

ご飯の良さを見直しましょう!



11月24日は「和食の日」

お米を炊いた「ご飯」は和食の要です。ご飯には次のような良さがあります。



腹持ちがよい

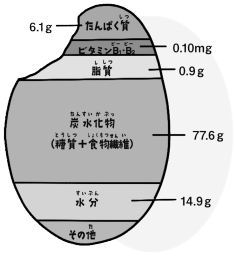
小麦粉をこねて作るパンやめんと違い、粒状のご飯はゆっくりと消化されるため腹持ち良く、長時間のエネルギー源として最適です。

多彩なおかずと合う

ご飯は味が淡泊なので、どんなおかずとも相性がよく、和食だけでなく洋食や中国料理などのさまざまな食材のおかずともおいしく食べられます。

栄養素も豊富

お米には、エネルギー源となる炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン類など、さまざまな栄養素が含まれています。



※八訂 食品成分表 水稲精白米うるち米の栄養価

「味わい」を深め、豊かにする食べ方



●しっかりかむこととあわせて、さまざまな感覚や知識で味わう「おいしい食べ方」も身に付けましょう。子どもが安心して過ごせる温かい雰囲気づくりや、時間にゆとりをもつことも大切です。

よく味わうためのヒント



歯ざわりや舌ざわり、かんだときの音も楽しもう!



よくかむことや口中調味での"味変"も試してみよう!



食べ物のプロフィールや料理の工夫を知ろう!