

2025年11月 はいぜんず

香川大学教育学部附属坂出小学校

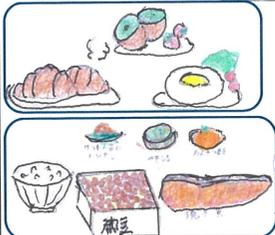
げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
3 ぶんかのひ 9月始めの“Happy Menu をつくり”では、たくさんの方がいろいろなメニューを作ってくれました。食品サンプルを組み合わせた絵を画紙に書いてくれたりして、すてきなMenuがいっぱいできました。今月号・来月号で少しですが紹介していきます。	4 りんご さんしょくどんのぐ みどり びんく むぎごはん さつまいものみそしる	5 ピンク こんさいのごまずあえ みどり むぎごはん あつあげとチンゲンさいのみそいため	6 ピンク プロッコリーとひじきのサラダ コッペパン みどり チリコンカーン	7 牛乳 たくあんあえ みどり じゃこめしのぐ むぎごはん ちぬだんごのみそしる
10 ピンク プロッコリーのサラダ きなこあげパン みどり ミネストローネ	11 牛乳 いりこのてんぷら こんぶあえ みどり むぎごはん じゃがいものそばろに	12 牛乳 キウイフルーツ ビーンズサラダ むぎごはん ハヤシライスのぐ	13 牛乳 みかん じゃこのてっこつサラダ こめこパン みどり カレーヌードルスープ	14 牛乳 とりにくのいそべあげ きりばしだいこんのごまずあえ むぎごはん とんじる こんねんども、ちぬだんごをいただけることになりました。いろいろなあじでいただきます。
17 ふしょうフェスタの ふりかえきゅうぎょうび Happy Menu をつくり エビしおラーメン タイのあおりのあげ キャベツとゆかりのあえもの れいとうパン やさいジュース 主食はみんなが大好きなラーメンで、他は栄養もとれてHappy Foodでみんな幸せ。	18 りんご れんこんとみずなのあえもの みどり むぎごはん いたこ	19 みかん かまあげいわしのなんばんづけ みどり むぎごはん ひじきとだいずのいために	20 牛乳 ヨーグルト アーモンドサラダ ぜんりゅうふんパン さつまいもシチュー	21 牛乳 かみかみあえ さといものからあげ むぎごはん あつあげとはくさいのあまずには
24 きんろうかんしゃの日の ふりかえきゅうじつ	25 牛乳 とりにくとうずらたまごのうまに みどり むぎごはん うちこみじる	26 牛乳 みかん インドかおるさんときかきあげ みどり むぎごはん あぶたまどんのぐ	27 牛乳 ひじきのマリネ スイートルール みどり クラムチャウダー	28 牛乳 さばのみそに やさいのしそあえ むぎごはん とうふとわかめのすましじる

ハッピーメニューカードでいっしょつくれた人のしゅうけい

主食(しゅしょく)	人数	副菜(ふくさい)	人数	主菜(しゅさい)	人数	デザート	人数
ごはん	48	みそしる	29	やきざかな	19	キウイ	28
パン	13	とんじる	1	サンマしおやき	1	りんご	9
ラーメン	9	あさり・かいのみそ汁	2	からあげ	14	バナナ	7
スパゲッティ	4	コーンスープ	16	トンカツ	11	にゅうせいひん	
ピラフ	4	やさいスープ	9	ピピンバ	5	牛乳	17
うどん	3	ミネストローネ	2	めだまやき	2	ヨーグルト	17

【おすすめポイント】

- ・和食風にしました。朝は洋食よりも和食の方が優しい味なので食べやすいです。
- ・体の調子を整える野菜がいっぱい入っていることと、焼き魚で身体を作るもとがいっぱい入っています。
- ・サラダで体の調子を整えて身体を作るもとの焼き魚で栄養をたくさんとれるようにしました。
- ・健康にいいものを選びました。
- ・朝にフルーツを食べるとよいと言われているから「みかん」を入れました
- ・野菜の煮物は、野菜のいろいろな栄養がとれます。



11月給食献立表

香川大学教育学部附属坂出小学校

日・曜日	献立名	使用する食品名					
		(赤) おもにからだをつくる		(緑) おもにからだの調子を整える		(黄) おもにエネルギーのもとになる	
		おもにタンパク質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質
4 (火)	三色丼(麦ごはん)	鶏肉 鶏卵 高野豆腐		人参 小松菜	しょうが	精白米 大麦 さとう	植物油
	牛乳		牛乳				
	さつま芋のみそ汁 りんご	油揚げ みそ		人参 葉ねぎ	白菜 えのき りんご	さつま芋	
5 (水)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	厚揚げとチンゲン菜のみそ炒め 根菜のごま酢和え	豚肉 厚揚げ みそ		人参 チンゲン菜	玉ねぎ たけのこ しょうが	でん粉 さとう	ごま油
6 (木)	コッペパン					パン	
	牛乳		牛乳				
	チリコンカン ブロッコリーとひじきのサラダ	牛肉 豚肉 金時豆 大豆		人参 トマト	にんにく 玉ねぎ	じゃが芋 さとう	植物油
7 (金)	じゃこめし(麦ごはん)	ちりめんじゃこ		小松菜	しょうが	精白米 大麦 さとう	ごま
	牛乳		牛乳				
	ちぬ団子のみそ汁 たくあん和え	ちぬ団子 油揚げ みそ 削りかつお		人参 葉ねぎ 人参	しょうが 白菜 えのき たくあん もやし キャベツ		
10 (月)	きな粉揚げパン	きな粉				パン さとう	
	牛乳		牛乳				
	ブロッコリーのサラダ ミネストローネ			ブロッコリー 人参	大根	さとう	ごま 植物油
11 (火)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	いりこのてんぷら 昆布和え	かえり	青のり			天ぷら粉	植物油
12 (水)	じゃがいものそばろ煮	豚肉		人参 小松菜	白菜	じゃが芋 しらたき さとう	植物油
	ハヤシライス(麦ごはん)	牛肉		人参 トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく	精白米 大麦 じゃがいも さとう 小麦粉	植物油 バター
	牛乳		牛乳				
13 (木)	ビーンズサラダ キウイフルーツ	大豆		人参 小松菜 枝豆	キャベツ レモン キウイフルーツ	さとう	植物油
	米粉パン					米粉パン	
	牛乳		牛乳				
14 (金)	カレーヌードルスープ じゃこの鉄骨サラダ みかん	豚肉 大豆 ちりめんじゃこ		人参 葉ねぎ トマト 人参	玉ねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン みかん	ふしめん さとう	植物油 植物油 ごま
	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
18 (火)	鶏肉の磯辺揚げ 切り干し大根のごま酢和え 豚汁	鶏肉 豚肉 みそ		小松菜 人参 葉ねぎ	切り干し大根 大根 ごぼう	天ぷら粉 さとう	植物油 ごま
	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
19 (水)	いもたこ れんこんと水菜の和えもの りんご	たこ 厚揚げ		人参 さやいんげん 水菜	大根 れんこん きゅうり コーン りんご	里芋 ごんにやく さとう	ごま
	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
20 (木)	釜揚げいわしの南蛮漬け ひじきと大豆の妙め煮 みかん	いわし 大豆 油揚げ		人参 葉ねぎ 人参 さやいんげん	玉ねぎ エリンギ ごぼう みかん	米粉 さとう ごんにやく さとう	植物油 植物油
	全粒粉パン					全粒粉パン	
	牛乳		牛乳				
21 (金)	さつま芋シチュー アーモンドサラダ ヨーグルト	鶏肉 豆乳		人参	玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	小麦粉 さつま芋 さとう	植物油 バター アーモンド 植物油
	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
25 (火)	厚揚げと白菜の甘酢煮 かみかみ和え 里芋のから揚げ	豚肉 厚揚げ		人参	白菜 玉ねぎ たけのこ 干し しいたけ にんにく	さとう でん粉	植物油
	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
26 (火)	鶏肉とうずら卵のうま煮 打ち込み汁	鶏肉 うずら卵 厚揚げ		人参 さやいんげん	しょうが 大根 しめじ	ごんにやく さとう	植物油
	あぶたま丼(麦ごはん)	油揚げ なんと 鶏卵		人参 葉ねぎ	玉ねぎ しいたけ	精白米 大麦 さとう でん粉	
	牛乳		牛乳				
27 (木)	インドかおる金時かき揚げ みかん	ちくわ		人参	玉ねぎ	さつま芋 天ぷら粉	植物油
	スィートロール					スィートロール	
	牛乳		牛乳				
28 (金)	クラムチャウダー ひじきのマリネ	あさり ベーコン 豆乳 大豆		人参	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	じゃが芋 小麦粉 さとう	バター 植物油 植物油
	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
28 (金)	さばのみそ煮 野菜のしそ和え	さば みそ				さとう	
	豆腐とわかめのすまし汁	豆腐	わかめ	人参 葉ねぎ	たまねぎ えのき	麩	