



11月よていこんだてひょう

令和7年度

給食回数18回

高崎市立高崎幼稚園

日	曜 日	こんだてめい				【き】		【あか】		【みどり】		えいよう か
		ごはん・パン・めん	のみ もの	おかず	エネルギーになる	ちやにくになる	からだのちようしきをとるえ					
							いろのこいやさい	そのほかのやさい・くだもの	食卓特産物 (g)			
3	月	文化の日・十三夜										
4	火	えだまめごはん 十三夜献立		いわしのみぞれに おかがあえ けんちんじる 十三夜は、豆名月や栗名月とも呼ばれます。	こめ むぎ こま さとも	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とうふ	にんじん こまつな	えだまめ キャベツ だいこん ごぼう ねぎ えのき こんにゃく ほししいだけ	444 19.9 1.4			
5	水	ナポリタン	ジョア	キャベジスープ 口かぼちゃのむしパン	スパゲッティ バター さとう むしパン	ジョア ウィンナー チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	492 18.0 1.7			
6	木	むぎごはん	やさい ジュース	さけのしおやき だいがくいも とんじる パクパクメニュー	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう こま さとも	さけ ぶたにく とうふ みそ 魚の解体ショー	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	470 19.6 1.5			
7	金	いげんまいごはん		口とおきのカレー いげんまい いげんまい いい歯の日献立	こめ いげんまい じゃがいも パター こまあぶら さとう こま 11月8日は、「いい歯の日」です。よく噛んで食べましょう！	ぎゅうにゅう ぶたにく いだいす いげんまい 11月8日は、「いい歯の日」です。よく噛んで食べましょう！	にんじん	しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	473 18.6 2.2			
10	月	たかさきどん		チンゲンサイのあえもの スイミータン	こめ むぎ こまあぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ★たまご	にんじん チンゲンサイ	きくらげ キャベツ たまねぎ ほししいだけ コーン	471 18.5 1.6			
11	火	むぎごはん		さばのねぎみそやき ブロックリーのツナあえ だいこんのみそじる	こめ むぎ こま さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう さば みそ ツナ とうふ あぶらあげ わかめ	にんじん ブロックリー	ねぎ キャベツ だいこん えのき	466 23.7 1.5			
12	水	さつまいもごはん		じゃようしゅうきんぴら かぶのみそじる りんご	こめ さつまいも さとう こま こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく しいだけ かぶ ねぎ りんご	444 19.3 1.3			
13	木	ゆめロール 群馬県産小麦を使用しています		あきあじシチュー きりほしだいこんサラダ パナナ	ゆめロール さつまいも じゃがいも こむぎこ バター こまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しらす	にんじん ブロックリー	たまねぎ しだいだけ かぶ きりほしだいこん キャベツ きゅうり パナナ	481 20.5 1.7			
14	金	せきはん ごましお 七五三お祝い献立		いりどり ごまあえ なめこじる はなみかん	こめ もちごめ こま あぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ とうふ わかめ	にんじん こまつな チンゲンサイ	ごぼう こんにゃく しいだけ キャベツ なめこ だいこん ねぎ みかん	409 18.1 1.8			
17	月	むぎごはん		いわしのカリカリフライ にくじゃが たくさんみそじる りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ さつまあげ わかめ みそ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しらす ほししいだけ しめじ りんご	487 20.9 1.7			
18	火	しろごまだんたんうどん		わかめサラダ カップヨーグルト	うどん さとう あぶら こまあぶら こま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ みそ ツナ わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり	431 22.3 1.8			
19	水	パンズパン		ホークビーンズ ツナサラダ	パンズパン じゃがいも バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいたす ぶたにく ツナ	にんじん	たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ	494 22.5 1.4			
20	木	ひじきのたきこみごはん		ほっけのしおこうじづけ こまつなのこまあえ さつまいものみそじる	こめ むぎ さとう こま さつまいも	ぎゅうにゅう だいたす あぶらあげ ひじき ほっけ みそ とうふ	にんじん こまつな	ほししいだけ しめじ キャベツ たまねぎ	460 24.8 1.5			
21	金	むぎごはん		ソースかつ そくせきづけ まいだけのすましじる	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ヒレカツ しおこんぶ とうふ		キャベツ きゅうり まいだけ だいこん ねぎ	425 19.1 1.7			
24	月	振替休日・和食の日										
25	火	むぎごはん しっとりふりかけ 和食の日献立		さわらのさいきょうやき かきたまじる パナナ	こめ むぎ こま さとう あぶら	ぎゅうにゅう しらす かつおぶし しおこんぶ さわら みそ とうふ ★たまご	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ ほししいだけ パナナ	454 24.1 1.9			
26	水	やきそば		わかめスープ フルーツヨーグルト	ちゅうかめん こまあぶら こま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ ヨーグルト	にんじん ピーマン	もやし キャベツ たまねぎ ほししいだけ にら ねぎ パナナ りんご みかんかん	424 19.6 1.5			
27	木	コッペパン	やさい ジュース	ウィンナー グリーンサラダ こめクリームスープ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも こめこ パター	ウィンナー とりにく ぎゅうにゅう クリーム	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ	456 15.0 1.7			
28	金	すきやきどん ぐんま・すき焼きの日献立		じゃがいものみそじる おたのしみデザート 誕生会	こめ むぎ さとう さぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ 11月29日は、「ぐんま・すき焼きの日」です。	にんじん チンゲンサイ	しらたき ねぎ しいだけ はくさい たまねぎ しめじ	463 21.3 1.3			

★今月の目標★ のこさず 食べよう！

給食に関わる 11月の行事予定

- 4日 十三夜献立
- 5日 絵本給食「ぐりとぐらとすみれちゃん」
- 6日 パクパクメニュー 大学芋
- 魚の解体ショー
- 7日 絵本給食「とっておきのカレー」
- いい歯の日献立
- 14日 七五三献立
- 25日 和食の日献立
- 28日 ぐんま・すき焼きの日献立

〇10月27日～11月9日は、読書週間です。
11月5日と7日は、絵本給食を提供します♪

〇11月6日は、魚の解体ショーです。
詳しくは一緒に配布した「わくわくランチ」をご覧ください。

〇11月8日はいい（11）歯（8）の日です。
かみゆえのある給食を提供します♪
よくかんで食べましょう！
献立の都合上、11月7日に実施します。

〇11月29日はぐんま・すき焼きの日です。
給食では、群馬県産の食材をふんだんに



※材料の都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

平均栄養所要量の基準	今月の平均
エネルギー 490kcal	エネルギー 458kcal
たんぱく質 15.9～24.5g	たんぱく質 20.3g
食塩相当量 1.5g未満	食塩相当量 1.6g

こんにゃくも、名前の通り、いも類なので、「黄色の仲間」に分類されますが、こんにゃくに加工されると、食物繊維たっぷりの「みどりの仲間」に変身します。

11月分の給食費引き落とし日は、12月1日（月）です。
金額は4240円です。
通帳の残高の確認をよろしくお願いいたします。