



今年度初めての果物
6日(木) みかん

食物アレルギーが心配される食品は医師に相談する等、給食の提供前にご家庭でご確認ください。除去食を行うには医師の指示が必要です。

2025年度

須坂市教育委員会 子ども課

日/曜	献立		おやつ	午後 午前 (3歳未満児)	給食材料(3色食品群)		
	3歳未満児				きいろ 糖や力のもとになるもの	あか 体をくつるもとになるもの	みどり 体の潤子をよくするもの
4 /火	ごはん 牛乳	あじの竜田揚げ かぼちゃサラダ 小松菜みそ汁 バナナ	ヨーグルト サラダせんべい	大根 牛乳	じゃがいもでん粉/大豆油/マヨネーズ/調味料(低加)／せんべい サラダ味	まあい(皮つき、生)／米みそ(淡色辛みそ)／元気ヨーグルト	しょうが(根茎、生)／西洋かぼちゃ(果実、生)／きゅうり(果実、生)／マヨネーズ(りん茎、生)／こまつな(葉、生)／にんじん(根、皮剥、生)／えのきたけ(生)／バナナ(生)
5 /水	ごはん 牛乳	白菜とキャベツの米粉シチュー グリーンサラダ カリカリしらす りんご	わかめおにぎり 牛乳	さつま芋	調合油/ジャガイロ(皮なし、生)／上新粉/ごま油/ごま(いり)／水稲穀粒(精白米、かき米)	豚大型種肉(脂身付、生)／調製豆腐／しらす干し(半乾燥品)／あおのり(素干し)／乾燥わかめ(素干し)／普通牛乳	はくさい(結球葉、生)／キャベツ(結球葉、生)／にんじん(根、皮剥、生)／ぶなしめじ(生)／きゅうり(果実、生)／ブロッコリー(花序、生)／にんじん(根、皮つき、生)／りんご(皮つき、生)
6 /木	ごはん 牛乳	鶏肉のバーベキューソース カレーサラダ 野菜スープ みかん	米粉のきな粉蒸しパン 牛乳	ブレーンヨーグルト	三温糖/マヨネーズ/調味料(低加)／ごま(いり)／上新粉	鶏若鶏肉もも(皮付、生)／干ひじき(鉄釜、乾)／きな粉(全粒大豆、青大豆)／調製豆腐／普通牛乳	マヨネーズ(りん茎、生)／ブロッコリー(花序、生)／きゅうり(果実、生)／にんじん(根、皮剥、生)／レモン(果汁、生)／キャベツ(結球葉、生)／おひたし(葉、通年平均、生)／りょうとうもやし(生)／温州蜜柑(シソ/シソ/普通・生)
7 /金	ごはん 牛乳	カレーうどん れんこんサラダ 納豆 りんご	豆乳杏仁豆腐 おかき	みかん 牛乳	うどん(ゆで)／ごま(いり)／マヨネーズ/ごま油/ごま(いり)／三温糖/おかき	豚中型種肉(脂身付、生)／油揚げ(生)／マヨネーズ(果汁、生)／レモン(果汁、生)／系引き納豆／粉寒天／調製豆腐	温州蜜柑(シソ/シソ/早生・生)／ぼんしめじ(生)／ごま(いり)／にんじん(根、皮剥、生)／根菜ねぎ(葉、軟白、生)／れんこん(根茎、生)／きゅうり(果実、生)／りんご(皮むき、生)／温州蜜柑(シソ/シソ/普通・生)
10 /月	ごはん 牛乳	八宝菜 大根とツナのサラダ 豆腐みそ汁 みかん	蒸かし芋 牛乳	かぼちゃ	調合油/じゃがいもでん粉/ごま油/マヨネーズ/調味料(低加)／マヨネーズ(根、皮つき、生)	豚大型種肉(脂身付、生)／マヨネーズ(果汁、生)／水稲穀粒(精白米、かき米)／乾燥わかめ(素干し)／米みそ(淡色辛みそ)／普通牛乳	にんじん(根、皮剥、生)／乾しいたけ(乾)／青ピーマン(果実、生)／はくさい(結球葉、生)／マヨネーズ(りん茎、生)／だいこん(根、皮むき、生)／きゅうり(果実、生)／えのきたけ(生)／温州蜜柑(シソ/シソ/普通・生)
11 /火	ごはん 牛乳	さばの照り焼き 小松菜の磯和え すまし汁 柿	おかかごまおにぎり 牛乳	りんご	ごま(いり)／水稲穀粒(精白米、かき米)	まさば(生)／焼きのり／凍り豆腐(乾)／かつお加工品(かつお節)／普通牛乳	こまつな(葉、生)／にんじん(根、皮剥、生)／キャベツ(結球葉、生)／チンゲンサイ(葉、生)／根菜ねぎ(葉、軟白、生)／甘がき(生)
12 /水	ごはん 牛乳	手作りカレー ミックス漬け りんご	のり塩せんべい りんごジュース	バナナ 牛乳	調合油/ジャガイロ(皮なし、生)／塩バター／中力粉(1等)／ごま(いり)／のり塩せんべい	豚大型種肉(脂身付、生)／普通牛乳	にんにく(りん茎、生)／しょうが(根茎、生)／マヨネーズ(りん茎、生)／にんじん(根、皮剥、生)／キャベツ(結球葉、生)／だいこん(福神漬)／らっきょう(甘酢漬)／きゅうり(果実、生)／りんご(濃縮還元ジュース)
13 /木	ごはん 牛乳	豆腐のお好み焼き風 小松菜お浸し 白菜のみそ汁 バナナ	マカロニきな粉 牛乳	のり塩せんべい	じゃがいもでん粉/調合油/マヨネーズ/ごま油/ごま(いり)／三温糖	焼き豆腐/マヨネーズ(果汁、生)／水稲穀粒(精白米、かき米)／かつお加工品(かつお節)／あおのり(素干し)／乾燥わかめ(素干し)／米みそ(淡色辛みそ)／きな粉(全粒大豆、青大豆)／普通牛乳	マヨネーズ(りん茎、生)／シソ/シソ/冷凍)／こまつな(葉、生)／りょうとうもやし(生)／にんじん(根、皮剥、生)／はくさい(結球葉、生)／マヨネーズ(りん茎、生)／バナナ(生)
14 /金	ごはん 牛乳	マカロニグラタン 冬野菜サラダ りんご	フルーツパフェ おかき	みかん 牛乳	マヨネーズ/ごま油/ごま(いり)／中力粉(1等)／塩バター／オリブ油／三温糖/おかき	鶏若鶏肉もも(皮付、生)／普通牛乳／マヨネーズ(クリーム(乳脂肪)	マヨネーズ(りん茎、生)／ブロッコリー(花序、生)／にんじん(根、皮剥、生)／おひたし(葉、通年平均、生)／だいこん(根、皮むき、生)／マヨネーズ(果汁、生)／りんご(皮むき、生)／バナナ(生)／マヨネーズ(肉、果実)／マヨネーズ(肉、果実)
17 /月	ごはん 牛乳	炒り鶏 ほうれん草のごま和え なめこ汁 柿	コーンマヨのりトースト 牛乳	りんご	調合油/板こんにゃく(精粉)／さといも(球茎、生)／三温糖/ごま(ねり)／食パン/マヨネーズ/調味料(低加)	鶏若鶏肉もも(皮付、生)／乾燥わかめ(素干し)／水稲穀粒(精白米、かき米)／米みそ(淡色辛みそ)／焼きのり／普通牛乳	乾しいたけ(乾)／にんじん(根、皮剥、生)／ごぼう(根、生)／たけのこ(水煮缶詰)／おひたし(葉、通年平均、生)／はくさい(結球葉、生)／なめこ(株採り、生)／根菜ねぎ(葉、軟白、生)／甘がき(生)／マヨネーズ(果汁、生)
18 /火	ごはん 牛乳	あじの竜田揚げ かぼちゃサラダ 小松菜みそ汁 バナナ	白玉ぜんざい 牛乳	大根	じゃがいもでん粉/大豆油/マヨネーズ/調味料(低加)／白玉粉	まあい(皮つき、生)／米みそ(淡色辛みそ)／水稲穀粒(精白米、かき米)／小豆(煮)／普通牛乳	しょうが(根茎、生)／西洋かぼちゃ(果実、生)／きゅうり(果実、生)／マヨネーズ(りん茎、生)／こまつな(葉、生)／にんじん(根、皮剥、生)／えのきたけ(生)／バナナ(生)
19 /水	ごはん 牛乳	白菜とキャベツの米粉シチュー グリーンサラダ カリカリしらす りんご	いがり坊や 牛乳	さつま芋	調合油/ジャガイロ(皮なし、生)／上新粉/ごま油/ごま(いり)／マヨネーズ(塊根、皮つき、生)／三温糖/中力粉(1等)／そうめん・ひやむぎ(乾)／大豆油	豚大型種肉(脂身付、生)／調製豆腐／しらす干し(半乾燥品)／あおのり(素干し)／普通牛乳	はくさい(結球葉、生)／キャベツ(結球葉、生)／にんじん(根、皮剥、生)／ぶなしめじ(生)／きゅうり(果実、生)／ブロッコリー(花序、生)／にんじん(根、皮つき、生)／りんご(皮つき、生)
20 /木	ごはん 牛乳	鶏肉のバーベキューソース カレーサラダ 野菜スープ みかん	米粉のきな粉蒸しパン 牛乳	ブレーンヨーグルト	三温糖/マヨネーズ/調味料(低加)／ごま(いり)／上新粉	鶏若鶏肉もも(皮付、生)／干ひじき(鉄釜、乾)／きな粉(全粒大豆、青大豆)／調製豆腐／普通牛乳	マヨネーズ(りん茎、生)／ブロッコリー(花序、生)／きゅうり(果実、生)／にんじん(根、皮剥、生)／レモン(果汁、生)／キャベツ(結球葉、生)／おひたし(葉、通年平均、生)／りょうとうもやし(生)／温州蜜柑(シソ/シソ/普通・生)

※保育園の行事等で変更することがありますので、予めご了承ください。(月齢、年齢等により献立の一部が変更になることもあります。)

【裏面に続く→】

※サンプルの日は、降園時間に保育園給食(お昼・おやつ)の「サンプル展示」を行いますので、ぜひご覧ください。(サンプルは食べられません。ケースには手を触れないでください。)

給食のサンプル展示は、料理の組み合わせ・調理法・食事量などを毎日の食事作りの参考としていただくよう実施しています。

また、保育園で食べたものについてご家庭でも話題となるよう、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。

日/曜	献立		おやつ	午後 午前 (3歳未満児)	給食材料(3色食品群)		
					きいろ	あか	みどり
		3歳未満児			餅や力のもともになるもの	体をくくるものになるもの	体の調子をよくするもの
サンプル	21 金	ごはん カレーうどん れんこんサラダ 納豆 りんご 牛乳	豆乳杏仁豆腐 おかき		うどん(ゆで)／ごま(いり)／マヨネーズ 調味料(低加味)／三温糖／おかき	豚中型種肉(脂身付、生)／油揚げ(生)／マヨネーズ(生)／水素化植物油(生)／糸引き納豆／粉寒天／調製豆乳	温州蜜柑(ゆかり・早生・生)／ほんしめじ(生)／ごまつな(葉、生)／にんじん(根、皮、生)／根深ねぎ(葉、軟白、生)／れんこん(根茎、生)／きゅうり(果実、生)／りんご(皮むき、生)／温州蜜柑(缶詰、果肉)／バナナ(缶詰)
	25 火	ごはん さばの照り焼き 小松菜の磯和え すまし汁 柿 牛乳	おかかごまおにぎり 牛乳		ごま(いり)／水稲穀粒(精白米、加味米)	まさば(生)／焼きのり／凍り豆腐(乾)／かつお加工品(かつお節)／普通牛乳	ごまつな(葉、生)／にんじん(根、皮剥、生)／キャベツ(結球葉、生)／チンゲンサイ(葉、生)／根深ねぎ(葉、軟白、生)／甘がき(生)
サンプル	26 水	ごはん 手作りカレー ミックス漬け りんご 牛乳	米粉のココア蒸しまんじゅう 牛乳		調合油／マヨネーズ(皮なし、生)／有塩バター／中力粉(1等)／ごま(いり)／上新粉／三温糖	豚大型種肉(脂身付、生)／普通牛乳／調製豆乳	にんにく(りん茎、生)／しょうが(根茎、生)／お茶(生)／にんじん(根、皮剥、生)／キャベツ(結球葉、生)／だいこん(福神漬)／らっきょう(甘酢漬)／きゅうり(果実、生)／りんご(皮つき、生)
	27 木	ごはん 豆腐のお好み焼き風 小松菜お浸し 白菜のみそ汁 バナナ 牛乳	マカロニきな粉 牛乳		じゃがいもでん粉／調合油／マヨネーズ／中力粉(乾)／三温糖	焼き豆腐／マヨネーズ(缶詰・水煮・フルーティ)／かつお加工品(かつお節)／おのり(煮干し)／乾燥わかめ(煮干し)／米みそ(淡色辛みそ)／きな粉(全粒大豆、青大豆)／普通牛乳	お茶(りん茎、生)／ミックスベリー(冷凍)／ごまつな(葉、生)／りょうとうもやし(生)／にんじん(根、皮剥、生)／はくさい(結球葉、生)／ぶなしめじ(生)／バナナ(生)
サンプル	28 金	ごはん マカロニグラタン 冬野菜サラダ りんご 牛乳	サラダせんべい ぶどうとりんごジュース		マヨネーズ／中力粉(乾)／調合油／中力粉(1等)／有塩バター／オリーブ油／せんべいサラダ味／ぶどうとりんごジュース	鶏若鶏肉もも(皮付、生)／普通牛乳／マヨネーズ(缶詰)	お茶(りん茎、生)／ブロッコリー(花序、生)／にんじん(根、皮剥、生)／おのり(葉、適年平均、生)／だいこん(根、皮むき、生)／スイートコーン(缶詰、未加熱)／りんご(皮むき、生)

11月の行事食は『七五三献立』です。メニューは『赤飯』『鶏肉の照り焼き』『ほうれん草と菊のごま和え』『すまし汁』『みかん』です。ほんのりあざき色の『赤飯』で“七五三”のお祝いをします。

<お楽しみ給食を実施します!!>「すざかもいもり給食DAY」

～収穫の喜びを感じて、みんなで一緒に楽しく、野菜や果物を「もいもり」食べて、寒い冬を元気に乗り越えよう～
テーマ：仲良し給食 だしのうま味や和食文化に触れ、みんなで一緒に食べる楽しさを体験しよう。

<献立内容>全国各地の味より～名古屋ご当地グルメ なごやめし～

名古屋で有名なメニューや愛知県で生産量の多い野菜を使った献立です！

昼食：名古屋風鶏の甘辛揚げ・キャベツのかぶのお浸し・赤味噌の味噌汁・りんご おやつ：おぐらトースト・牛乳

※園ごとの実施となります。実施日は園だよりをご覧ください



名古屋風鶏の甘辛揚げ

材料 4人分

鶏もも肉	50g×4切	しょうゆ	大さじ1/2
塩こしょう	少々	みりん	大さじ1/2
片栗粉	適量	酒	小さじ1
揚げ油	適量	砂糖	大さじ1

作り方

- 1 鶏肉に塩こしょうをすり込み、片栗粉をまぶす。
- 2 180℃の油で、鶏肉に火が通るまで揚げる。
- 3 調味料を合わせて、ひと煮立ちさせておく。
- 4 揚げた鶏肉を3のたれにからめ手、白ごまをふる。

キャベツとかぶのお浸し

材料 4人分

キャベツ	80g
小かぶ	40g
人参	40g
きゅうり	40g
かつお節	4g
しょうゆ	大さじ1/2

作り方

- 1 キャベツはせん切り、かぶと人参はいちよう切り、きゅうりは半月切りにする。
- 2 キャベツと人参、かぶはさつとゆで、ておく。
- 3 野菜の水気をよく切り、かつお節を加え、しょうゆで和える。

おぐらトースト

作り方

材料 4人分

食パン	1/2枚×4
粒あん	80g

- 1 粒あんを水でのばす。
- 2 パンに粒あんをぬり、トースターでこんがり焼く。

愛知県を中心とした、東海地方特有の味噌は、大豆を長期間熟成させて作られる「豆味噌」で、赤褐色が濃いので、赤味噌とも呼ばれています。愛知県では、「八丁味噌」が有名です。



☆11月の給食平均栄養量☆										
	年 齢	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	V. A	V. B1	V. B2	V. C
	歳	kcal	g	g	mg	mg	μg RE	mg	mg	mg
目標量	1～2	514	21.2	14.3	213	2.0	188	0.20	0.30	18
	3～5	418	20.9	16.8	256	2.3	225	0.21	0.35	18
平均栄養量	1～2	542	21.5	17.4	354	2.1	211	0.26	0.36	23
	3～5	411	19.3	17.3	292	2.3	212	0.23	0.29	22

3歳以上児の主食は、お弁当箱に詰め、家庭から持参してください。

給食はご飯に合うように献立をたてていますので、“ご飯”の持参をおすすめします。

ご飯は当日の朝に炊いたものを、清潔な容器に詰めてご持参ください。

ご飯は腹持ちがよく、間食の摂りすぎを防ぐことにつながり、食事のリズムが作りやすく、好き嫌いをなくすことにつながります。

※ご都合によりパンを持参する場合は、食パン(6枚切り1枚)またはロールパン(小2個)程度

