

令和7年度 11月献立表

日	献立名	飲用牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1献立 - (Kcal) たんぱく質 (g)
1 土	豚肉のスタミナ丼	○	豚肉,赤みそ	米,米粒麦,ごま油,三温糖,でん粉	にんにく,古根生姜,にんじん,たまねぎ,キャベツ,にら	732 31.1
	青菜と豆腐のスープ		木綿豆腐,乾燥カットわかめ	ごま油	古根生姜,にんじん,本しめじ,長ねぎ,小松菜	
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース	
3 月	文化の日					
4 火	振替休業日					
5 水	二色丼	○	鶏肉(挽肉),大豆,鶏卵	米,米粒麦,油,砂糖	ごぼう	783 37.6
	磯和え		きざみのり,かつお節		小松菜,にんじん,キャベツ	
	田舎汁		昆布(だし),木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	こんにゃく,さといも	にんじん,大根,長ねぎ	
6 木	ショートニングパン	○		ショートニングパン		773 27.4
	小松菜コロッケ		まぐろ缶詰(水煮ルーカット),豆乳	油,じゃがいも,ポテトルー,小麦粉,ドレーパン粉,生パン粉,大豆白絞油	にんじん,たまねぎ,小松菜	
	茹で野菜				キャベツ,にんじん	
	マロニースープ		鶏肉,木綿豆腐	ごま油,マロニー	古根生姜,本しめじ,大根,チンゲンツアイ	
くだもの(早香)				早香(かんきつ)		
7 金	キャロットライスクリームソースかけ	○	鶏肉,調理用牛乳,生クリーム,ビザ用チーズ	米,米粒麦,バター,油,小麦粉	にんじん,たまねぎ,本しめじ,古根生姜	827 27.9
	ひじきとコーンのサラダ		まぐろ缶詰(油漬ルーカット)	油,三温糖	にんじん,キャベツ,ホールコーン,たまねぎ	
	くだもの(りんご)				りんご	
10 月	切り干し大根ごはん	○	油揚げ	米,米粒麦,油,砂糖	切干しだいこん,にんじん	809 29.4
	ししゃもと竹輪の磯部揚げ		ししゃも,青のり,焼き竹輪	大豆白絞油,小麦粉		
	人参のシンブル炒め			オリーブ油,ごま油	にんじん	
	芋団子汁		昆布(だし),木綿豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも,でん粉	白菜,長ねぎ,小松菜	
11 火	鶏南蛮うどん	○	昆布(だし),鶏肉,油揚げ	冷凍うどん,油,でん粉	干し椎茸,たまねぎ,長ねぎ,えのきたけ,にんじん	788 31.8
	ツナと野菜のあえ物		乾燥カットわかめ,まぐろ缶詰(水煮ルーカット)	ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,古根生姜	
	スイートポテト		調理用牛乳,生クリーム	さつま芋,三温糖,バター		
12 水	麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉,赤みそ,木綿豆腐	米,米粒麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,古根生姜,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,にら	816 35.7
	ナムル			ごま油,砂糖,白すりごま,白いりごま	もやし,にんじん,小松菜	
	卵スープ		鶏卵	でん粉,ごま油	古根生姜,にんじん,たまねぎ,万能ねぎ	
13 木	豆入りトマトキーマカレー	○	豚ひき肉,レンズ豆	米,米粒麦,バター,油,小麦粉	にんにく,古根生姜,トマト缶詰,にんじん,たまねぎ	853 29.7
	じゃこわかめサラダ		ちりめんじゃこ,乾燥カットわかめ	ごま油,砂糖	にんじん,もやし,キャベツ	
	杏仁豆腐		粉寒天,調理用牛乳	砂糖	パイナップル缶,黄桃ダイス缶,レモン(果汁)	
14 金	定期考査(給食はありません)					
17 月	定期考査(給食はありません)					
18 火	きんぴらごはん	○	豚肉,塩麴	米,おおむぎ(押麦),油,つきこんにゃく,砂糖,ごま油,白いりごま,白すりごま	ごぼう,れんこん,にんじん	783 36.5
	ぶくさ卵		鶏ひき肉,干ひじき(乾),鶏卵	油,砂糖	にんじん,たまねぎ,干し椎茸,小松菜	
	白菜の甘酢あえ			砂糖,ごま油	白菜,にんじん	
	キャベツと玉ねぎのみそ汁		昆布(だし),木綿豆腐,赤みそ,白みそ		キャベツ,たまねぎ,えのきたけ	
19 水	ソースたっぷりチリドック	○	ウィンナー	無塩コップパン,油,三温糖	にんにく,古根生姜,にんじん,たまねぎ,ピーマン,トマト缶詰,トマトピューレ	705 33.4
	カレーヌードルスープ		豚肉	油,じゃがいも,砂糖,ヌイユ	古根生姜,にんにく,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,小松菜	
	香味ドレッシングサラダ			ごま油,油,砂糖	もやし,にんじん,長ねぎ,古根生姜	
20 木	大豆と青のりのごはん	○	大豆,青のり	米,米粒麦,油		736 35.2
	さごしの照焼き		さごし	砂糖,でん粉	古根生姜	
	こんにゃくのそぼろ炒め		豚ひき肉	油,つきこんにゃく,三温糖	れんこん,にんじん,小松菜	
	沢煮碗		昆布(だし),豚肉	でん粉	ごぼう,にんじん,えのきたけ,大根,長ねぎ	
21 金	焼きそば	○	豚ばら小間,塩麴,青のり	蒸し中華麺,油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,にら	716 31.8
	じゃが芋とレバーのから揚げ		豚レバー	大豆白絞油,じゃがいも,でん粉	にんにく,古根生姜	
	中華スープ		ベーコン,絹ごし豆腐	ごま油	古根生姜,にんじん,だけのご水煮,本しめじ,長ねぎ,小松菜	
	くだもの(みかん)				みかん	
24 月	振替休日					
25 火	ココア揚げパン	○	ピュアココア	ショートニングパン,大豆白絞油,砂糖,グラニュー糖		821 27.8
	鶏とかぶのシチュー		鶏肉,調理用牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,古根生姜,マッシュルーム水煮,かぶ,乾燥パセリ	
	バランスサラダ		干ひじき(乾),油揚げ	つきこんにゃく,砂糖,油	小松菜,にんじん,キャベツ,とうもろこし缶詰	
	りんご				りんご	
26 水	キムチチャーハン	○	豚肉,鶏卵	米,米粒麦,油,砂糖	にんじん,長ねぎ,はくさい,キムチ漬	793 29.2
	春巻き		豚ひき肉	油,はるさめ,砂糖,ごま油,でん粉,春巻きの皮,大豆白絞油,小麦粉	古根生姜,にんじん,だけのご水煮,にら	
	野菜スープ		鶏肉	白いりごま,ごま油	古根生姜,にんじん,キャベツ,もやし,小松菜	
27 木	照り焼きチキンとごぼうの Pasta	○	ベーコン,鶏肉,刻みのり	スパゲッティ,オリーブ油,油,砂糖	にんにく,たまねぎ,ごぼう,古根生姜	724 33.3
	ハムサラダ		ポークハム,白みそ	ごま油,砂糖,白すりごま	キャベツ,にんじん,もやし	
	白菜とじゃが芋の卵スープ		鶏卵	じゃがいも,でん粉	古根生姜,にんじん,本しめじ,白菜	
28 金	わかめじゃこごはん	○	わかめご飯の素,ちりめんじゃこ	米,米粒麦		838 38.2
	肉じゃが		豚肉,塩麴	油,つきこんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,たまねぎ	
	ホキのたっぷり野菜あんかけ		ホキ	でん粉,大豆白絞油,てんさい糖,ごま油	古根生姜,たまねぎ,にんじん,もやし,チンゲンツアイ	
くだもの(柿)				柿		

\*食材の購入ならびに学校行事等の都合により献立を変更することがあります。