

2025年

11月 給食献立表

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	土	きつねうどん 野菜炒め バナナ	麦茶 オレンジかん 麦茶 ミニサラダ	油揚げ・豚もも	うどん・調合油・塩せんべい	オレンジ飲料・寒天・こねぎ・ほうれんそう 青ピーマン・たまねぎ・キャベツ ブラックマッペもやし・にんじん・バナナ
4	火	米飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 にんじんカップケーキ	ヨーグルト・しろさけ・牛もも・麦みそ 普通牛乳・豆乳	車糖・米・じゃがいも・調合油・薄力粉	バナナ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・えのきたけ・こねぎ
5	水	豚みそ丼 もやしの中華和え すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・豚もも・麦みそ・まぐろ缶詰 木綿豆腐・まぐろ缶詰	ビスケット・米・車糖・ごま・ごま油 食パン・マーガリン	たまねぎ・こねぎ・ブラックマッペもやし きゅうり・にんじん・ぶなしめじ・わかめ
6	木	米飯 麻婆豆腐 春雨のごま酢和え チンゲン菜のスープ	牛乳 焼ラスク 牛乳 プリン	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・ロースハム	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 車糖・かたくり粉・ごま油・普通はるさめ ごま・マーガリン	こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・きゅうり チンゲンサイ・生しいたけ・たまねぎ
7	金	米飯 マーメレード焼き ブロッコリーの胡麻マヨサラダ 豆腐とエノキのスープ	牛乳 りんご 牛乳 たかあんのおにぎり	普通牛乳・鶏もも・かつお削り節 木綿豆腐	米・マーメレード・車糖・ごま・ごま油	りんご・ブロッコリー・にんじん・スイートコーン トマト・えのきたけ・こねぎ・たくあん漬け しそ
10	月	米飯 さばの竜田揚げ 小松菜とひじきのサラダ みそ汁	麦茶 ブルーチェ 牛乳 きな粉クッキー	ゼラチン・普通牛乳・まさば まぐろ缶詰・木綿豆腐・麦みそ・きな粉	米・かたくり粉・調合油・車糖・薄力粉	いちご・しょうが・こまつな・ほしひじき にんじん・スイートコーン・はくさい・こねぎ
11	火	米飯 ひじきつくね ジャーマンポテト 豆腐のスープ	牛乳 バナナ 牛乳 カレーチーストースト	普通牛乳・鶏ひき肉・麦みそ・ベーコン 木綿豆腐・パルメザンチーズ	米・かたくり粉・車糖・じゃがいも 調合油・食パン・車糖	バナナ・たまねぎ・ほしひじき・こねぎ にんじん
12	水	米飯 牛肉のカラフル炒め 切り干し大根の酢物 すまし汁	牛乳 青りんごゼリー 牛乳 小松菜おにぎり	普通牛乳・牛もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐・しらす干し・ベーコン	米・かたくり粉・車糖・ごま・ごま油	寒天・りんご飲料・青ピーマン・黄ピーマン 赤ピーマン・たまねぎ・切干しだいこん きゅうり・にんじん・ぶなしめじ・わかめ こまつな
13	木	米飯 のり塩チーズチキン 豆腐チャンプルー きのこスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 しらすパイ	普通牛乳・きな粉・鶏もも パルメザンチーズ・木綿豆腐・豚もも 麦みそ・しらす干し	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・調合油 車糖・パイ皮	あおさ・にんじん・たまねぎ ブラックマッペもやし・こまつな・生しいたけ えのきたけ・ほんしめじ・こねぎ・あおのり
14	金	牛丼 もやしと塩昆布の和え物 みそ汁	牛乳 りんご 牛乳 ちくわの磯辺あげ	普通牛乳・牛もも・まぐろ缶詰・麦みそ 焼き竹輪	米・車糖・ごま油・ごま・さつまいも サフラワー油	りんご・たまねぎ・生しいたけ・さやいんげん ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり 塩昆布・カットわかめ・あおのり
15	土	きのこスパゲッティ ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ	麦茶 オレンジ 麦茶 味しらべ	豚そともも・まぐろ缶詰	マカロニ・スパゲッティ・調合油・じゃがいも ビスケット	バレンシアオレンジ・たまねぎ・ぶなしめじ えのきたけ・生しいたけ・こねぎ・ブロッコリー にんじん・スイートコーン・キャベツ
17	月	米飯 さばのカレーニエル キャベツの中華和え みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 チヂミ	普通牛乳・まさば・まぐろ缶詰・麦みそ しらす干し	コーンフレーク・米・薄力粉・マーガリン ごま・ごま油・車糖・さつまいも かたくり粉	キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布 たまねぎ・こねぎ・にら・にんじん
18	火	米飯 豆腐つくね けんちょう 白菜のスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 豆腐ドーナツ	普通牛乳・鶏ひき肉・絹ごし豆腐 木綿豆腐・ベーコン・きな粉	米・かたくり粉・車糖・ホットケーキミックス 調合油	バレンシアオレンジ・こねぎ・しそ・えだまめ しょうが・にんじん・大根・はくさい・たまねぎ
19	水	米飯 牛肉とごぼうの炒め煮 和風サラダ わかめとえのきのスープ	牛乳 焼ラスク 牛乳 にんじんとチーズのスコ	普通牛乳・牛もも	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 ホットケーキミックス・調合油	たまねぎ・ごぼう・こねぎ・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・えのきたけ
20	木	コッペパン 鮭のポテマヨチーズ焼き 春雨の中華サラダ 豆乳スープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 ツナおにぎり	普通牛乳・しろさけ・チーズブレッド ロースハム・ベーコン・豆乳 まぐろ缶詰	車糖・コッペパン・じゃがいも かたくり粉・普通はるさめ・ごま・ごま油 米	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・にんじん こねぎ・きゅうり・大根・ほんしめじ
21	金	カレーライス ひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 バナナ 牛乳 ごまクッキー	普通牛乳・豚もも	米・調合油・じゃがいも・車糖・ごま 有塩バター・ホットケーキミックス	バナナ・たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほしひじき・きゅうり・スイートコーン・カットわかめ こねぎ
22	土	肉うどん キャベツのごま酢和え オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 ぼたぼた焼き	牛もも・煮しかまぼこ・まぐろ缶詰	うどん・車糖	寒天・りんご飲料・たまねぎ・わかめ キャベツ・きゅうり・にんじん バレンシアオレンジ
25	火	米飯 トマトすき焼き マカロニサラダ もやしのスープ	牛乳 バナナ 牛乳 ポテトフライ	普通牛乳・牛そともも・木綿豆腐 ロースハム	米・車糖・マカロニ・スパゲッティ・じゃがいも 調合油	バナナ・にんじん・はくさい・トマト・こねぎ きゅうり・たまねぎ・スイートコーン缶詰 ブラックマッペもやし・きくらげ・にら
26	水	米飯 ひじきがんと 白菜とツナの和え物 すまし汁	牛乳 りんご 牛乳 焼きそば	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 麦みそ・まぐろ缶詰・豚もも	米・かたくり粉・車糖・調合油・ごま ごま油・焼きふ・中華めん	りんご・にんじん・こねぎ・おかひじき はくさい・きゅうり・えのきたけ・わかめ たまねぎ・キャベツ・ブラックマッペもやし 青ピーマン・あおのり
27	木	豚バラごぼう丼 キャベツとひじきのサラダ みそ汁	牛乳 ぶどうかん 牛乳 ロッククッキー	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰・麦みそ	米・車糖・ごま・焼きふ・薄力粉 有塩バター・コーンフレーク	ぶどう飲料・寒天・たまねぎ・しょうが・ごぼう キャベツ・にんじん・おかひじき・えのきたけ カットわかめ・干しぶどう
28	金	さつま芋ごはん 鶏のから揚げ チップスサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 プチケーキ	普通牛乳・鶏もも・豆乳・ホイップクリーム	ビスケット・米・さつまいも・ごま かたくり粉・調合油・ポテトチップス 薄力粉・車糖	しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん スイートコーン・ブロッコリー・たまねぎ ほんしめじ・バレンシアオレンジ みかん缶詰・キウイフルーツ・バナナ
29	土	みそラーメン ホウレンソウのごま和え バナナ	麦茶 オレンジかん 麦茶 源氏パイ	豚もも・麦みそ	中華めん・車糖・ごま・ごま・ビスケット	オレンジ飲料・寒天・キャベツ ブラックマッペもやし・スイートコーン・こねぎ にんにく・しょうが・ほうれんそう・にんじん バナナ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
496 kcal	19.2 g	16.2 g	257 mg	1.8 mg	191 μg	0.30 mg	0.39 mg	29 mg	3.6 g	2.0 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。