

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
4 火	米飯 豚肉のしらたきチャプチェ わかめサラダ 青梗菜スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 バナナバウンドケーキ	普通牛乳・豚ばら・麦みそ	お菓子・米・ごま油・車糖 ホットケーキミックス・有塩バター	にんじん・たまねぎ・青ピーマン スイートコーン缶詰・キャベツ・カットわかめ ブラックマッペもやし・チンゲンサイ きくらげ・バナナ
5 水	やきとり丼 オクラ納豆和え 豆腐としめじのみそ汁	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 ココアサンド	普通牛乳・鶏もも・鶏むね 挽きわり納豆・油揚げ・絹ごし豆腐 麦みそ	めし・食パン・車糖・マーガリン	バレンシアオレンジ・根深ねぎ・たまねぎ オクラ・にんじん・ブラックマッペもやし ぶなしめじ・こねぎ
6 木	米飯 カレイの煮つけ 切干大根とツナの酢の物 すまし汁	牛乳 ミニサラダ 麦茶 たこやき	普通牛乳・干しかれい・厚揚げ まぐろ缶詰・まだこ・かつお節	お菓子・米・車糖・かたくり粉・焼きふ 米粉	しょうが・ほうれんそう・切干しだいこん きゅうり・にんじん・たまねぎ・こねぎ キャベツ・あおのり
7 金	米飯 ざくざくメンチカツ シーチキンサラダ ポトフ	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 ピザ	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 じゃがいも・ウインナー プロセスチーズ	ビスケット・米・パン粉・調合油 じゃがいも・強力粉・ドライイースト 車糖	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・トマト スイートコーン・にんじん・水・青ピーマン スイートコーン
8 土	けんちんうどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ(みかん缶)	麦茶 ばりんこ 麦茶 ポップコーン・ぼたぼた	鶏もも・絹ごし豆腐・かつお削り節	お菓子・うどん・車糖	ごぼう・にんじん・大根・乾しいたけ・こねぎ ブロッコリー・スイートコーン缶詰・みかん缶詰
10 月	米飯 白身フライ キャベツとツナのサラダ すまし汁	牛乳 ビスコ 牛乳 ごまクッキー	普通牛乳・まだら・まぐろ缶詰	お菓子・米・薄力粉・パン粉・調合油 ごま・車糖・マーガリン・黒ごま	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん えのきたけ・こねぎ
11 火	コッペパン ビーフシチュー ブロッコリーサラダ フルーツ(みかん)	麦茶 星たべよ 麦茶 ココアプリン	牛ばら・まぐろ缶詰・普通牛乳	お菓子・コッペパン・じゃがいも 薄力粉・マーガリン・カスタードデューク	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ 温州みかん
12 水	豚肉とキャベツの蒲焼き丼 なめたけ和え じゃが芋と厚揚げの味噌汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ポテトフライ	普通牛乳・豚ばら・厚揚げ・麦みそ	コーンフレーク・米・調合油 かたくり粉・車糖・じゃがいも・薄力粉	キャベツ・たまねぎ・こねぎ・ほうれんそう にんじん・オクラ・なめたけ
13 木	米飯 チキンとブロッコリーのトマト煮 さつま芋のヨーグルト和え 野菜スープ	牛乳 スティックチーズ 牛乳 レーズンサンドクラッカー	普通牛乳・プロセスチーズ・鶏もも ヨーグルト・ホイップクリーム	米・薄力粉・調合油・車糖・さつまいも ソーダクラッカー	トマト缶詰・ブロッコリー・たまねぎ・水 きゅうり・にんじん・スイートコーン・キャベツ 干しぶどう
14 金		麦茶 ミニサラダ 牛乳 シュガーダーナツ	普通牛乳	お菓子・薄力粉・車糖・マーガリン 調合油	
15 土	ミートソースパスタ オニオンコンソメスープ ミニゼリー	麦茶 ソフトサラダ 麦茶 ミニサラダ・きな粉餅	牛ひき肉・ウインナー	お菓子・マカロニ・スパゲッティ・マーガリン 車糖・ゼリー	たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・トマト缶詰 スイートコーン・水
17 月	菜めしごはん さばのおろし煮 海藻サラダ 根菜のみそ汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 さつま芋スティックパイ	普通牛乳・まさば・麦みそ	ビスケット・米・車糖・かたくり粉 青じそドレッシング・パイ皮 さつまいも・有塩バター	大根・大根・こねぎ・キャベツ・カットわかめ 刻み昆布・ブラックマッペもやし・きゅうり にんじん・ごぼう・れんこん・たまねぎ
18 火	焼きそば 豆苗のツナサラダ オクラスープ	牛乳 フルーツ(バナナ) 麦茶 塩昆布おにぎり	普通牛乳・豚もも・豆苗・まぐろ缶詰	中華めん・調合油・米・ごま	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・ブラックマッペもやし・きゅうり きくらげ・オクラ・スイートコーン・水・塩昆布
19 水	ガパオ風ライス コールスローサラダ ほうれん草のどろろスープ	麦茶 ミニサラダ 牛乳 キャロットレモンマフィン	豚ひき肉・鶏ひき肉・まぐろ缶詰 普通牛乳	お菓子・米・調合油・車糖・かたくり粉 ごま・ごま油・ホットケーキミックス 有塩バター	青ピーマン・赤ピーマン・たまねぎ スイートコーン缶詰・水・キャベツ・にんじん ほうれんそう・えのきたけ・レモン・にんじん
20 木	米飯 鮭のフリット じゃが芋とブロッコリーのソテー すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 豆乳きな粉クッキー	普通牛乳・しろさけ・調製豆乳 ウインナー・きな粉	コーンフレーク・米・米粉・調合油 じゃがいも・薄力粉・車糖・マーガリン	あおのり・ブロッコリー・にんじん えのきたけ・こまつな
21 金	ポークカレー かみかみサラダ フルーツ(リンゴ)	牛乳 ビスコ 牛乳 ツナチーズトースト	普通牛乳・豚ばら・さきいか まぐろ缶詰・プロセスチーズ	お菓子・めし・じゃがいも・ごま油 食パン	たまねぎ・にんじん・きゅうり・にんじん ごぼう・りんご
22 土	しょうゆラーメン もやしの中華風酢の物 フルーツ(もも缶詰)	麦茶 星たべよ 麦茶 雪の宿・おさつどき	豚ばら・まぐろ缶詰	お菓子・中華めん・ごま油・ごま・車糖	にんじん・たまねぎ・カットわかめ・こねぎ ブラックマッペもやし・きゅうり・もも缶詰
25 火	米飯 タンドリーチキン マカロニサラダ ブロッコリースープ	牛乳 スティックチーズ 牛乳 みかんバナナバロア	普通牛乳・プロセスチーズ・鶏もも ヨーグルト・まぐろ缶詰・ウインナー 調製豆乳・ヨーグルト・ゼラチン	米・マカロニ・スパゲッティ・車糖	きゅうり・にんじん・たまねぎ・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・スイートコーン・水・みかん缶詰
26 水	コッペパン ハンバーグ ポテトサラダ コーンポタージュスープ	麦茶 ミニサラダ ぶどうジュース お誕生日ケーキ	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳・ホイップクリーム	お菓子・コッペパン・パン粉 じゃがいも・マーガリン・薄力粉 ホットケーキミックス・有塩バター・車糖	たまねぎ・にんじん・きゅうり・スイートコーン スイートコーン缶詰・みかん缶詰 パイナップル缶詰
27 木	米飯 揚げ煮魚 千草和え かぼちゃのミルク味噌汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 ヨーグルトホイップクラッカー	普通牛乳・メルルーサ・まぐろ缶詰 麦みそ・ホイップクリーム・ヨーグルト	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 車糖・ごま・ソーダクラッカー	スイートコーン缶詰・ほうれんそう ブラックマッペもやし・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ・こねぎ
28 金	米飯 松風焼き ゆかり和え すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 麦みそ・絹ごし豆腐	コーンフレーク・米・ごま・パン粉 食パン・りんごジャム	こねぎ・にんじん・キャベツ ブラックマッペもやし・きゅうり スイートコーン缶詰・ゆかり粉・ぶなしめじ たまねぎ
29 土	ちゃんぽん 餃子 フルーツ(バナナ)	麦茶 ミニサラダ 麦茶 味しらべ・白い風船	豚ばら・豚ひき肉	お菓子・中華めん・調合油・ごま油 ぎょうざの皮	ブラックマッペもやし・キャベツ・にんじん きくらげ・スイートコーン・しょうが・はくさい にんにく・にら・バナナ

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	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	塩 分
534 kcal	17.8 g	17.0 g	210 mg	1.2 mg	152 μg	0.23 mg	0.32 mg	22 mg	2.0 g