



令和7年11月 学校給食予定献立表(小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★防災献立 ◆よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
4	火	ごはん ぎゅうにゅう ◆やきこもしらしゃも(2c) じゃがいものしろごまサラダ とりだんごじる	ごはん ジャガイモ ごま マヨネーズ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ししゃも チキンハム とりにく とうふ あぶらあげ みそ	きゅうり にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	654 25.9
5	水	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう さつまいもコロッケ にんじんしりしり おでん	ごはん さつまいも パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ツナ さつまあげ がんもどき	にんじん だいこん こんにゃく こまつな しょうが	682 22.3
6	木	パン ぎゅうにゅう あつあげのチリソース コールスローサラダ あきのとうにゅうクリームシチュー	パン さとう あぶら でんぶん さつまいも さといも こめこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく チキンハム とりにく とうにゅう	にんじん ごぼう チンゲンサイ キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ マッシュルーム	680 25.3
7	金	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバ ナマル キムチスープ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム とりにく	たまねぎ いら あかパプリカ しょうが にんにく ほうれんそう もやし はくさいキムチ ねぎ えのきたけ にんじん	658 28.5
10	月	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー ^{はるさめ} はるさめサラダ ちゅうかコーンスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ ベーコン	しろねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん コーン もやし たまねぎ ねぎ	665 26.2
11	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげとじゃがいものマヨミソいため ◆ひねどりのポンずあえ けんちんじる	ごはん ジャガイモ あぶら マヨネーズ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ベーコン みそ とりにく とうふ ぶたにく	たまねぎ ブロッコリー きゅうり もやし にんじん ゆず だいこん ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	645 23.0
12	水	ごはん ぎゅうにゅう かますのあまズソース ★◆きりばしだいこんのサラダ ◆こんさいのみぞしる	ごはん でんぶん あぶら さとう マヨネーズ さといも さつまいも	ぎゅうにゅう かます チキンハム あぶらあげ みそ	しろねぎ きりばしだいこん キャベツ にんじん コーン ごぼう えのきたけ たまねぎ ねぎ	665 21.4
13	木	パン ぎゅうにゅう てりやきチキン ツナサラダ ボトフ	パン さとう でんぶん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ チキンウインナー	こまつな きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	682 30.6
14	金	あきやさいのカレーライス ぎゅうにゅう ほうれんそうのソテー ^{フルーツヨーグルト}	ごはん あぶら さつまいも さといも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークウインナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにく しょうが ほうれんそう もやし コーン みかん もも	657 18.7
17	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ チングンサイのちゅうかあえ ビーフンスープ	ごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ビーフン じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ あかみそ ツナ とりにく あぶらあげ	たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく いら チンゲンサイ にんじん きゅうり ねぎ	642 25.7
18	火	ごはん ぎゅうにゅう わふうたまねぎハンバーグ もやしのかつおあえ すまじる	ごはん あぶら でんぶん じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんにく もやし こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	645 24.3
19	水	ごはん ぎゅうにゅう シイラのこうみやき ◆ごぼうのごまネーズ にくじやが	ごはん さとう でんぶん ごま マヨネーズ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう シイラ ひじき ぶたにく さつまあげ	しろねぎ しょうが ごぼう コーン にんじん チンゲンサイ たまねぎ いとこんにゃく さやいんげん	685 28.2
20	木	パン ぎゅうにゅう きのこのミートソース ◆こんぶサラダ コンソメスープ	パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チキンハム こんぶ かつおぶし とりにく	たまねぎ なましいたけ しめじ パセリ トマト きゅうり キャベツ にんじん こまつな コーン	645 27.8
21	金	ごはん ぎゅうにゅう ◆あまからチキン ブロッコリーのごまあえ とうふのみぞしる	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム とうふ わかめ あぶらあげ みそ	ブロッコリー もやし キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	654 29.2
25	火	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのあまづに こまつなのツナマヨサラダ ワンタンスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう マヨネーズ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく	たまねぎ はくさい チンゲンサイ こまつな もやし にんじん にんにく しょうが えのきたけ キャベツ ねぎ	661 23.8
26	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしようかいため もやしとハムのごまあえ れんこんスープ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム とりにく あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん こまつな もやし はくさい れんこん だいこん しめじ しろねぎ	646 27.4
27	木	パン ぎゅうにゅう さけのコーンやき じゃがいもきんぴら きのこスープ	パン マヨネーズ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく ベーコン	コーン れんこん にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ	648 29.6
28	金	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう とりにくとさつまいものあまからいため ★ひじきサラダ ぶたじる	ごはん でんぶん さとう さつまいも ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ひじき ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	れんこん にんじん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	675 27.9