



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)	からだのちょうしをととのえる (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 ◆やきこもちししゃも(2こ) じゃがいものしのごまサラダ とりだんごじる	ごはん じゃがいも ごま マヨネーズ さとう でんぱん	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 でんぱん	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 でんぱん 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 ナムル 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 にら 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 はるさめサラダ ちゅうかコーンスープ	ごはん でんぱん 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みそいため ◆ひねどりのポンずあえ けんちんじる	ごはん じゃがいも 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 かますのあまずソース ★◆きりぼしだいこんのサラダ ◆こんさいのみそしる	ごはん でんぱん 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 きりぼしだいこん 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 ポトフ	パン さとう でんぱん 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 チンゲンサイのちゅうかあえ ビーフンスープ	ごはん さとう でんぱん 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 にら 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 すましじる	ごはん あぶら でんぱん 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 にくじゃが	ごはん さとう でんぱん 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 だいず 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 とうふのみそしる	ごはん でんぱん 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 にくだんごのあまずに こまつなツナマヨサラダ ワタンスープ	ごはん でんぱん 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 ぶたにくのしょうがいため 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 でんぱん	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 でんぱん 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