

令和7年11月 給食予定献立表

日	こんだてめい	ざいりようめい			えいようか			
		ぎ	あか	みどり	I和キ* (kcal)	えんぶん (g)	たんぱくしつ (g)	ししつ (g)
		おもにねつやちからの もとなるもの	おもにからだを つくるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの				
4 (火)	ほっかいみそラーメン ぎゅうにゅう チキポテごぼう	ホットラーメン パター でんぶん あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく ほたて なたと みそ ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ホールコーン メンマ にら ながねぎ ごぼう	659	2.6	26.5	20.2
5 (水)	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオローフ わかめとたまごのスープ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ ベーコン わかめ たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ながねぎ ほししいたけ	621	2.2	25.8	22.3
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのごまだれかけ とうふしらたまじる	こめ むぎ さとう ごま でんぶん しらたまこ	ぎゅうにゅう さわら とりにく あぶらあげ とうふ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう	600	1.5	26.4	17.2
7 (金)	ごはん ぎゅうにゅう にくみそおでん ナムル	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート みそ ちくわ さつまあげ あつあげ はんぺん こんぶ うずらたまご	にんじん だいこん だいずもやし こまつな にんにく	600	2.6	22.4	17.3
8 (土)	こまったさんのスパゲティ ぎゅうにゅう ロールパン レンズまめとやさいのスープ	スパゲッティ オリーブ オイル さとう パター パン じゃがいも	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマトみずに パセリ キャベツ	685	2.8	25.8	24.3
11 (火)	ごはん (ちがさきしんまい) ぎゅうにゅう やきざかな (さけ) ごもくまめ せんべいじる	こめ こんにゃく じゃがいも さんおんとう せんべい ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく だいず こんぶ とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん えのきたけ はくさい ながねぎ こまつな	595	1.3	26.7	18.3
12 (水)	サンドパン ぎゅうにゅう こまったさんのコロッケ コンソメジュリエンヌ	パン じゃがいも あぶら はちみつ こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ツナ だいず だいずミート チーズ ベーコン	たまねぎ ホールコーン にんじん キャベツ パセリ	621	2.8	23.8	22.3
13 (木)	ごはん ぎゅうにゅう かぶとこうやどうふのそぼろに りきゅうじる	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート こうやどうふ とうふ みそ	たまねぎ にんじん かぶ かぶは ごぼう しめじ ながねぎ こまつな	641	1.8	26.7	21.9
14 (金)	ごはん (ちがさきしんまい) ぎゅうにゅう かんこくふうすきやき トックいり わかめスープ	こめ しらたき さとう トック ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ ベーコン とりにく わかめ ひじき	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ながねぎ しめじ ほうれんそう りんご キムチ ほししいたけ チンゲンサイ	588	1.8	23.0	17.1
17 (月)	くろパン ぎゅうにゅう さといものわふうグラタン コンソメスープ	パン さといも パター こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とうにゅう だっしふんにゅう みそ チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん ながねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ ホールコーン パセリ	619	2.8	25.3	24.7
18 (火)	ソフトめんちゃんぽん ぎゅうにゅう サーターアングギー	ソフトめん あぶら でんぶん こむぎこ くろぎとう	ぶたにく かまぼこ いか えび ぎゅうにゅう たまご	しょうが にんじん はくさい もやし きくらげ ほししいたけ	601	1.7	24.5	16.4

日	こんだてめい	ざいりようめい			えいようか			
		ぎ	あか	みどり	I和キ* (kcal)	えんぶん (g)	たんぱくしつ (g)	ししつ (g)
		おもにねつやちからの もとなるもの	おもにからだを つくるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの				
19 (水)	ごはん (ちがさきしんまい) ぎゅうにゅう かつおとさつまいもの あまずあん ちゃんこじる	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さつまいも さとう ごま	ぎゅうにゅう かつお とりにく あぶらあげ	しょうが ごぼう にんじん だいこん キャベツ ながねぎ にら	631	1.4	21.9	19.5
20 (木)	たまごときのこのカレーライス ぎゅうにゅう ふくじんづけ くだもの (みかん)	こめ むぎ あぶら さつまいも パター こむぎこ	ぶたにく うずらたまご チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが りんご たまねぎ にんじん しめじ エリンギ ふくじんづけ みかん	697	2.0	22.3	22.4
21 (金)	ふきよせごはん ぎゅうにゅう かじきのさいきょうやき さわにわん	こめ もちごめ じゃがいも さとう でんぶん	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう かじき みそ ぶたにく	にんじん ほししいたけ しめじ さやえんどう しょうが ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	580	2.2	26.8	16.5
25 (火)	ターメリックライス ぎゅうにゅう ポークストロガノフ カラフルサラダ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム わかめ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ しめじ エリンギ パセリ レディサラダ キャベツ こまつな	585	1.5	18.1	17.5
26 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう しょうなんゴールドジャム ごぼうハンバーグ かぶのクラムチャウダー	パン しょうなんゴールドジャム パンこ さとう でんぶん パター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート とうにゅう ベーコン いんげんまめ あさり だっしふんにゅう チーズ	たまねぎ ごぼう にんじん かぶ かぶは マッシュルーム パセリ	657	2.9	30.0	23.8
27 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あじのひもの ぶたにくとはくさいのぐだくさん じる	こめ むぎ でんぶん あぶら ごまあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あつあげ	ごぼう にんじん はくさい ながねぎ	616	1.7	27.3	22.7
28 (金)	こだいまいごはん ぎゅうにゅう だいこんとうずらたまご のにこみ さとのみそしる	こめ くろまい ごま こんにゃく さんおんとう さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とりにく あつあげ みそ	しょうが だいこん ながねぎ ごぼう にんじん ししいたけ	585	2.0	24.3	18.4

※記載している栄養価は中学年（3・4年生）の値です。低学年は中学年のおおよそ80%、高学年は
おおよそ120%の栄養価になります。
※都合により献立や材料が変更になることがあります。
※あおなは、小松菜またはほうれん草を使用します。

実りの秋です。食事を支える人たちは、生産者、食品の加工や販売に関わる人、料理を作る人、食べ物を運ぶ人など様々な人の勤労によって成り立っています。また、食べ物となる動植物の命があってこそです。食べ物を大切にいただきます。



11月は、地場産物を多く取り入れます。生産者の顔が見えて安心で、遠くから輸送することがないので新鮮な状態で買って、環境への負担も減らせます。地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。

