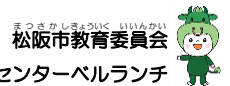


2025年度 11月 給食献立表



献立日付	献立名	食 品 名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
4 火	ごはん 牛乳 ししゃもフライ 大根と厚揚げの煮物 ひじきとじゃがいものサラダ	牛乳 ししゃもフライ 生揚げ ひじき	だいこん にんじん さやいんげん とうもろこし	米 油 砂糖 じゃがいも	485	17.7
5 水	ごはん(麦入り) 牛乳 ホイコーロー 大豆サラダ ニラたまスープ	牛乳 豚肉 みそ 大豆 ツナ たまご	キャベツ たけのこ にんじん こまつな きゅうり たまねぎ もやし にら	米 麦 砂糖 油 でんぷん	470	22.1
6 木	コッペパン 牛乳 スイートポテトグラタン ごぼうサラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ とうもろこし だいこん チンゲンサイ	パン さつまいも 油 ベシヤメルソース パン粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	500	21.1
7 金	ごはん 牛乳 さわらの揚げだし 里芋の煮物 はくさいの塩昆布和え	牛乳 さわら 鶏肉 塩昆布	だいこん にんじん こんにゃく はくさい もやし	米 でんぷん 油 砂糖 さといも	470	20.2
10 月	豚丼(麦入り) 牛乳 いそ煮 キャベツの浅漬け	牛乳 豚肉 ひじき 大豆 油揚げ ちくわ	こんにゃく たまねぎ しめじ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが	米 麦 砂糖 油	461	22.2
11 火	ごはん 牛乳 あじのごま酢がけ れんこんの和風マヨネーズ 豆乳汁	牛乳 あじ ツナ 鶏肉 豆乳 みそ	ほうれんそう れんこん にんじん ごぼう だいこん はくさい 白ねぎ	米 砂糖 でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ	442	22.5
12 水	ごはん(麦入り) 牛乳 豆腐の中華煮 青のりポテト 中華風和え物	牛乳 豆腐 豚肉 あおのり	にんじん たけのこ チンゲンサイ はくさい しょうが キャベツ もやし とうもろこし	米 麦 ごま油 でんぷん じゃがいも 油 砂糖	475	18.7
13 木	小型黒糖パン 牛乳 カレースパゲッティ キャベチーズサラダ	牛乳 ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ 油 カレールウ	496	19.1
14 金	ち ゃ ち ゃ も ら ン チ					
	ごはん 牛乳 鶏肉と飯高産しいたけの揚げ煮 もやしの磯和え けんちん汁	牛乳 鶏肉 のり 豆腐	生しいたけ もやし ごぼう にんじん だいこん 白ねぎ レモン	米 でんぷん 油 砂糖 さといも ごま油	502	20.9
17 月	親子丼 牛乳 ちくわのマヨチーズ焼き 豆腐の白みそ汁	牛乳 鶏肉 たまご ちくわ チーズ 花かつお 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ だいこん 葉ねぎ	米 砂糖 生クリーム ノンエッグマヨネーズ	496	23.4
18 火	ごはん 牛乳 さつまいものかき揚げ 大根のそぼろあん もやしと塩揚げのごま酢和え	牛乳 鶏肉 油揚げ	ごぼう たまねぎ だいこん しょうが にんじん こんにゃく さやいんげん もやし キャベツ	米 さつまいも てんぷら粉 油 砂糖 でんぷん ごま	508	16.7
19 水	カレーピラフ(麦入り) 牛乳 ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ みかん	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 ツナ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり みかん	米 麦 油 じゃがいも 砂糖	501	23.3
20 木	コッペパン 牛乳 あじの洋風米粉揚げ はくさいのクリーム煮 青じそサラダ	牛乳 あじ パーコン	にんにく はくさい にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 米粉 油 ベシヤメルソース	491	22.5
21 金	和 食 の 日					
	ごはん(麦入り) 牛乳 厚揚げのごまだれ チンゲンサイののり酢和え とうろん汁	牛乳 生揚げ ちくわ のり 鶏肉	チンゲンサイ にんじん もやし しょうが はくさい たまねぎ 白ねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん ごま 米粉	463	21.7
25 火	ポークカレーライス(麦入り) 牛乳 福神和え マスカットゼリー	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり 福神漬	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ マスカットゼリー	489	16.8
26 水	ごはん 牛乳 さばの煮付け こまつなとちくわの和風マヨネーズ だいこんのみそ汁	牛乳 さば ちくわ 油揚げ みそ	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん たまねぎ 白ねぎ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	445	19.8
27 木	コッペパン 牛乳 ハンバーグ 秋味シチュー 添え野菜	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	にんじん しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 油 バター さつまいも 小麦粉	522	22.2
28 金	ごはん 牛乳 しいらの甘酢あんかけ 関東煮 キャベツのごま和え	牛乳 しいら ちくわ	にんじん こんにゃく だいこん キャベツ もやし	米 でんぷん 油 砂糖 さといも ごま	472	20.8

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。