



11月 献立表



令和7年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ほん・めん	献立名	食品名						栄養価(えいようか)				
				おもにエネルギーのものとなる食品 (き)		おもに体をつくるものとなる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるものと なる食品(みどり)						
				たんぱく質が多い	しほうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い	小1	小3	小5		
3 (水)			文化の日											
4 (火)		ごはん	わかさぎのフリッター パンサンスー サムゲタンスープ	ごはん 春雨 砂糖 もち麦	油 ごま油	鶏肉 豆腐	牛乳 わかさぎフリッター	人参	キャベツ キュウリ 大根 ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ にんにく 生姜 ねぎ	459 20.0 32.7	547 22.3 29.0	632 24.7 27.1		
5 (水)		県東部小教研研究集会のため給食なし												
6 (木)		ごはん	かにたま 煮豆 ごま豆乳鍋	ごはん 砂糖 こんにゃく	ごま	かに玉 金時豆 豚肉 厚揚げ 豆乳	牛乳	人参	白菜 えのきたけ ねぎ	549 26.3 34.1	654 29.8 31.0	745 32.2 28.9		
7 (金)		ごはん	豚肉の磯辺揚げ コーン和え ポテトスープ	ごはん 小麦粉 じゃが芋	油	豚肉 ベーコン	牛乳 青のり	小松菜 人参	もやし どうもろこし 玉ねぎ	486 19.1 32.2	592 22.7 29.8	675 24.3 27.1		
10 (月)		米粉 コッペパン	ハンバーグのケチャップかけ 野菜サラダ クリーム煮	米粉コッペパン 砂糖 じゃが芋	油 ホワイトルウ	ハンバーグ 鶏肉 いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	グリーンアスパラガス 人参	キャベツ 玉ねぎ	582 27.9 31.7	649 30.5 30.2	761 35.0 28.0		
11 (火)		ごはん	あじフライ ゆかり和え 卵とじ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	あじフライ 高野豆腐 卵	牛乳	チングンサイ ゆかり 人参	もやし 玉ねぎ	524 24.1 33.1	626 27.7 30.0	712 29.8 27.9		
12 (水)		ごはん	鶏肉とレバーの香味ソース かぶの色どり みそ汁	ごはん 米粉 砂糖	油	豚レバー 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	かぶの葉 人参	生姜 玉ねぎ かぶ 玉ねぎ 白菜	462 21.4 31.0	548 24.0 27.4	634 26.2 25.3		
13 (木)		ごはん	さばの銀紙焼き えのきのごま和え 関東だき	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま	さばの銀紙焼き がんもどき	牛乳	小松菜 人参	白菜 えのきたけ 大根	506 24.8 28.8	582 26.3 25.7	660 28.2 23.3		
14 (金)		ごはん	豚肉のおろし炒め ゆでブロッコリー ワンタンスープ	ごはん でん粉 ワンタンの皮	油	豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	玉ねぎ 大根 白菜 もやし	454 20.2 30.3	539 22.6 27.1	624 25.0 24.8		
17 (月)		食パン	チリコンカン えのき 野菜のスープ煮 ボケットチーズ	食パン じゃが芋	油	豚肉 いんげん豆 ウインナー	牛乳 チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ キュウリ 大根	487 21.4 34.7	547 23.8 33.7	652 27.2 31.2		
18 (火)		ソフト麺	学校給食とやまの日 ソフト麺のとやまの五目あん さつまいものさなごくわの葉がらめ りんごヨーグルト	ソフト麺 砂糖 でん粉 さつま芋	油	豚肉 きな粉	牛乳 りんごヨーグルト	人参 くわの葉	筍 もやし 白菜 じいたけ 玉ねぎ	581 22.9 28.3	668 25.8 26.3	824 31.4 22.8		
19 (水)		ごはん	ふくらぎの西京焼き 大根のえごまサラダ たまごともぞくのスープ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油	ふくらぎの西京焼き 豆腐 卵	牛乳 もずく	えごまの葉 チングンサイ	大根 キュウリ 玉ねぎ	467 22.3 33.9	569 26.3 31.0	645 27.9 28.0		
20 (木)		ごはん	ホキの竜田揚げ チングンサイひたし 厚揚げのそぼろ煮 大豆ぶりかけ	ごはん 米粉 砂糖 でん粉 大豆ぶりかけ	油	ホキ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	チングンサイ 人参	生姜 白菜 玉ねぎ もやし	551 28.7 37.7	652 32.8 34.4	743 35.3 32.3		
21 (金)		ごはん	焼き肉 ナムル 具だくさん汁	ごはん じゃが芋	油 ごま油	豚肉	牛乳	小松菜 人参	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ えのきたけ	435 19.0 31.0	521 21.1 26.9	603 23.5 24.8		
24 (月)	勤労感謝の日 振替休日													
25 (火)		ごはん	いわしの梅煮 もやしのおひたし ごまけんちん みかん	ごはん こんにゃく 里芋	ごま	いわしの梅煮 豚肉 木綿豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし 大根 ごぼう 生姜 みかん	482 22.5 29.3	591 27.7 26.6	672 29.6 24.5		
26 (水)		ごはん	揚げぎょうざ カラフルサラダ 韓国風さやき	ごはん 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	ぎょうざ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	ブロッコリー 人参	カリフラワー どうもろこし にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 玉ねぎ えのきたけ	511 21.5 36.5	635 24.7 33.3	723 26.9 30.9		
27 (木)		ごはん	学校給食とやまの日 ふくらぎのかば焼き とろろ昆布和え ミニトマト とやまの野菜たっぷりみそ汁	ごはん でん粉 砂糖 じゃが芋	油	ふくらぎ うす揚げ	牛乳 とろろ昆布	小松菜 ミニトマト 人参	きゅうり 大根 しめじ みょうが ねぎ	540 22.2 37.8	647 26.1 35.2	733 27.7 32.3		
28 (金)		ごはん	千草焼き いり大豆和え ベーコンとじゃがいもの煮物	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋		千草焼き 大豆 ベーコン	牛乳	チングンサイ 人参	白菜 玉ねぎ	475 19.2 28.8	570 21.9 25.9	652 23.8 23.6		

※ 学校給食は心と体の成長を願い、学校教育の一環として実施されています。

※ 学校の行事、食材の入荷の都合等で献立を変更したり、給食を止めたりする場合がありますのでご了承ください。