



11月 献立表



令和7年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん・めん	献立名	食品名						栄養価(えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %		
				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)				
				たんすいかぶつ が多い	しほうが多い	たんぱくしが多い	むきしが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い			
3 (水)			文化の日									
4 (火)		ごはん	にんじんシユーマイ 福神和え カレーうどん	ごはん 砂糖 うどん	カレールウ	にんじんシユーマイ 豚肉	牛乳	人参	白菜 福神漬 玉ねぎ	883 30.0 20.8		
5 (水)		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	872 37.3 27.8		
6 (木)		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 とうもろこし 玉ねぎ	816 30.3 27.2		
7 (金)		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 キゅうり 大根 ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ にんにく 生姜 ねぎ	737 27.8 25.6		
10 (月)		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	741 30.2 24.0		
11 (火)		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	776 32.4 21.8		
12 (水)		ごはん	豚肉のおりし炒め 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	727 28.6 23.5		
13 (木)		揚げ パン	お楽しみ献立 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 きなこ	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	934 42.5 27.1		
14 (金)		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	チンゲンサイ ゆかり 人参	もやし 玉ねぎ	833 34.4 26.9	
17 (月)		ごはん	ふくらぎの西京焼き 大根のえごまサラダ たまごともすくのスープ	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 チンゲンサイ	大根 キュウリ 玉ねぎ	755 32.0 26.7		
18 (火)		ごはん	ホキの竜田揚げ チンゲンサイひたし 厚揚げのそぼろ煮 大豆ふりかけ	ごはん 米粉 砂糖 でん粉 大豆ふりかけ	油	ホキ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ 人参	生姜 白菜 玉ねぎ もやし	869 40.6 31.1		
19 (水)		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	703 26.7 23.6		
20 (木)		食パン	チリコンカン そえ野菜 野菜のスープ煮 ポケットチーズ	食パン じゃが芋	油	豚肉 いんげん豆 ワイン	牛乳 チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ キュウリ 大根	774 31.6 29.4		
21 (金)		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 さつまいものきなことくわの葉がらめ りんごヨーグルト	ソフト麺 砂糖 でん粉 さつまい	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	901 34.1 22.8		
24 (月)				勤労感謝の日 振替休日								
25 (火)		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 とうもろこし にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 玉ねぎ えのきたけ	851 31.1 30.5		
26 (水)		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 じめじみょうが ねぎ	857 32.0 31.5		
27 (木)		ごはん										
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	チンゲンサイ 人参	白菜 玉ねぎ	763 27.3 22.4		
			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	769 32.9 23.2		

※ 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。