

令和7年11月分

日 曜		献立名		食 品 名			小学校			中学校		
		主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの		カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
4	火	登校日の代休										
5	水 牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	607	24.1	17.5	727	29.8	21.3	
		サバのみそ煮 ゆかり和え	サバ みそ	はくさい にんじん あかしそ しょうが	さとう							
		すまし汁	とうふ	こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ								
6	木 牛乳	照焼パン	ぎゅうにゅう		パン こくとう	576	20.1	16.8	716	24.3	19.3	
		肉団子のチリソース煮	にくだんご	たまねぎ にんじん ヤングコーン しめじ グリンピース	じゃがいも さとう でんぶん							
		コールスローサラダ		きゃべつ コーン ブロッコリー	コールスロードレッシング							
7	金 牛乳	カレーピラフ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン えだまめ	こめ あぶら カレー粉	564	18.2	15.2	640	20.4	16.8	
		春雨スープ		はくさい にんじん たけのこ こまつな ほししいたけ たまねぎ	はるさめ ごまあぶら							
		ヨーグルト	ヨーグルト									
10	月 牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	764	25.1	27.1	891	28.8	31.3	
		鶏肉のゆず風味 そえ野菜	とりにく	きゃべつ ゆず	でんぶん あぶら さとう							
		みそ汁 お米タルト	あぶらあげ みそ	だいこん こまつな たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	おこめタルト							
11	火 牛乳	コッパパン いちごジャム	ぎゅうにゅう		パン いちごジャム	658	28.3	22.2	800	33.9	25.7	
		ザワラのひんね焼き れんこんとブロッコリーのサラダ	さやう こなチーズ	にんにく パセリ ブロッコリー コーン れんこん	オリーブオイル パンに イタリアンドレッシング さとう							
		コンリメスープ	ハム	こまつな たまねぎ にんじん	さつまいも							
12	水 牛乳	麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	597	23.2	14.8	686	26.7	16.2	
		マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ グリンピース	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら							
		ちんげんさいのナムル		ちんげんさい もやし にんじん	さとう ごま ごまあぶら							
13	木 牛乳	コッパパン	ぎゅうにゅう		パン	612	24.5	20.3	751	29.2	23.4	
		ペンネのクリーム煮	とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ	マカロニ じゃがいも こめこ バター							
		りっちゃんの元気サラダ	しおこんが かつおぶし	きゃべつ きゅうり にんじん	さとう あぶら							
14	金 牛乳	他人丼	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご	にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ	こめ さとう	638	23.9	18.1	736	27.7	20.3	
		すだち酢あえ		きゅうり にんじん はくさい すだち	さとう ごま							
		麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ							
17	月 牛乳	鶏肉とこんにゃくのみそ煮	とりにく さつまあげ うずらたまご みそ	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく いんげん しょうが	さとう	627	22.8	16.6	724	26.1	18.3	
		はすのさんばい	あぶらあげ	れんこん にんじん	さとう ごま							
		米粉コッパパン	ぎゅうにゅう		パン こめ							
18	火 牛乳	チキンのバジル焼き	とりにく	バジル にんにく	ノンエッグハーフマヨネーズ	568	25.6	19.5	697	30.4	22.6	
		ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー きゃべつ にんじん	ぐだくさんドレッシングオニオン							
		さつまいものスープ	とりにく	にんじん たまねぎ こまつな	さつまいも							
19	水 牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	604	20.1	15.1	677	21.3	16.0	
		ブリフライ おひたし	ブリフライ	ほうれんそう きゃべつ にんじん	あぶら さとう							
		玄米団子のみそ汁	みそ	たまねぎ だいこん はくさい えのきたけ しめじ にんじん	げんまいだんご							
20	木 牛乳	小型コッパパン りんごジャム	ぎゅうにゅう		パン りんごジャム	599	22.7	15.5	743	27.5	17.9	
		きのこスパゲッティ	ハム	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ マッシュルーム ほうれんそう にんにく	スパゲッティ バター							
		グリーンリーフサラダ	チーズ	グリーンリーフ きゅうり にんじん	あおじそドレッシング							
21	金 牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	628	22.5	16.4	727	26.0	18.4	
		まつがぜ焼き きゅうりの香味漬け	とりにく たまご ひじき みそ	にんじん たまねぎ きゅうり	ばんこ さとう ごま ごまあぶら							
		ふしめん汁	ちくわ	えのきたけ ねぎ にんじん たまねぎ	ふしめん							
25	火 牛乳	きなこ揚げパン	ぎゅうにゅう きなこ		パン あぶら さとう	605	24.3	21.4	744	29.2	24.8	
		ウイナーのスープ煮	ウイナー	にんじん たまねぎ ブロッコリー エリンギ しめじ	マカロニ							
		ツナサラダ	ツナ	きゃべつ きゅうり コーン	かんきつドレッシング							
26	水 牛乳	板豆腐ごはん	ぎゅうにゅう	えだまめ	こめ	611	23.2	18.4	704	26.6	20.8	
		ひじきの炒り煮	とりにく だいず あぶらあげ ひじき がんもどき	こんにゃく にんじん たけのこ いんげん	さとう あぶら							
		きゃべつの酢の物		きゃべつ もやし にんじん	さとう							
27	木 牛乳	小型アップルパン	ぎゅうにゅう	りんご	パン	541	21.6	14.8	624	24.9	16.3	
		鶏きうどん	ぶたにく いか かまぼこ あおのり けずりおし	きゃべつ たまねぎ もやし	うどん あぶら							
		ごま和え		ほうれんそう はくさい にんじん	さとう ごま							
28	金 牛乳	ハヤシライス	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく グリンピース トマト	こめ おしむぎ じゃがいも あぶら	685	22.7	18.0	790	25.8	19.5	
		マカロニサラダ	かまぼこ	ブロッコリー	マカロニ ノンエッグハーフマヨネーズ							

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。