



令和7年度11月献立表



日	献立名	料理別 エネルギー	原材料	段階食	中・高 小 エネルギー たんぱく質 脂質
4 火	ポークカレー	524(419) kcal	金賞健康米、豚もも肉、にんにく、ワイン風調味料(赤)、なたね油、玉葱、にんじん、じゃがいも、カレールウ、とろけるカレーフレーク、カレー粉、鳥がらだし、ウスターソース、トマトピューレー、濃口しょうゆ、濃厚ソース、水	おかゆ カレールウ	725 kcal
	コールスローサラダ	75(60) kcal	キャベツ、にんじん、スイートコーン水煮、大豆、ノンエッグマヨネーズ、りんご酢、三温糖、食塩	コールスローサラダ	605 kcal
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本		21.2 g
					24.0 g
5 水	【ベトナムの ^{こんだて} 献立】				620 kcal
	バインミー ^{ふう} 風(パーカーパン)	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	494 kcal
	ぶたにく 豚肉のオイスター炒 ^{いた} め	96(77) kcal	豚もも肉、玉葱、たけのこ水煮、オイスターソース、濃口しょうゆ、三温糖、清酒、本みりん、塩、こしょう、かたくり粉、水、なたね油	豚肉のオイスター炒め	25.8 g
	ベトナム ^{ふう} 風なます	20(16) kcal	だいこん、にんじん、塩、三温糖、ポッカレモン、淡口しょうゆ、ごま油	ベトナム風なます	18.2 g
	はるさめ 春雨スープ	55(44) kcal	緑豆はるさめ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ、鳥がらだし、中華だしの素、淡口しょうゆ、みりん、ごま油、かたくり粉、食塩、こしょう、水	春雨スープ	
	ももゼリー	47 kcal	1個	ももゼリー	
6 木	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本		
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	722 kcal
	こうやどうふ 高野豆腐のうま煮 ^に	155(124) kcal	高野豆腐、厚揚げ、にんじん、だいこん、たけのこ水煮、三度豆、みりん、中ざら糖、濃口しょうゆ、こんぶ、かつおだしパック、水	高野豆腐のうま煮	629 kcal
	ちくわ ^{てん} の天ぷら	132 kcal	ちくわ、水、米粉、薄力小麦粉、ベーキングパウダー、なたね油	ちくわの天ぷら	27.5 g
7 金	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本		21.7 g
	【山形県の ^{こんだて} 献立】				662 kcal
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	555 kcal
	いも煮 ^に	190(152) kcal	和牛もも肉、食塩、清酒、なたね油、里芋、板こんにゃく、白ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、濃口しょうゆ、みりん、こんぶ、かつおだしパック、三温糖、水	いも煮	23.6 g
10 月	キャベツのおかか ^あ 和え	37(30) kcal	キャベツ、りょうとうもやし、にんじん、えのきたけ、かつお節、三温糖、りんご酢、淡口しょうゆ、食塩	キャベツのおかか和え	17.2 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本		
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	782 kcal
	さんまのしょうゆ煮 ^に	212 kcal	さんま、しょうが、にんにく、白ねぎ、濃口しょうゆ、みりん、中ざら糖、テンメンジャン、清酒、水、こんぶ	さんまのしょうゆ煮	693 kcal
11 火	とり肉のかす汁 ^{にく}	135(108) kcal	鶏もも肉、だいこん、じゃがいも、白ねぎ、酒粕、白みそ、こんぶ、かつおだしパック、淡口しょうゆ、食塩、水	とり肉のかす汁	31.7 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本		28.8 g
	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	675 kcal
	あんずジャム	21 kcal	1個	あんずジャム	532 kcal
12 水	ふゆやさい 冬野菜ミネストローネ	129(103) kcal	ポークチキンミートボール、にんじん、玉葱、かぶ、トマト水煮、ケチャップ、ブイヨン、野菜だし、丸鶏がらスープ、鳥がらだし、ワイン風調味料(赤)、三温糖、食塩、こしょう、オリーブ油、水	冬野菜ミネストローネ	23.3 g
	はるさめ 春雨の酢 ^す の物 ^{もの}	123(98) kcal	緑豆はるさめ、ツナ油漬け、きゅうり、にんじん、ごま、りんご酢、三温糖、淡口しょうゆ、ごま油、清酒	春雨の酢の物	23.5 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本		
	あつあ 厚揚げキムチ ^{どん} 丼	511(409) kcal	金賞健康米、豚ひき肉、清酒、にんにく、しょうが、なたね油、薄揚げ、玉葱、白菜刻みキムチ、はくさい、塩、こしょう、濃口しょうゆ、みりん、鶏がらだし、丸鶏がらスープ、三温糖、テンメンジャン、赤だしみそ、米みそ、かたくり粉、ごま油	おかゆ 厚揚げキムチ丼の具	676 kcal
13 木	はくさい 白菜スープ	39(31) kcal	はくさい、にんじん、白ねぎ、えのきたけ、食塩、こしょう、淡口しょうゆ、中華だしの素、鳥がらだし、かたくり粉、ごま油、水	白菜スープ	566 kcal
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本		23.8 g
					21.3 g
	【中学部1年生お ^{ねんせい} 楽しみ ^{たの} 献立 ^{こんだて} 】				784 kcal
14 金	やきにくふう 焼肉風チャーハン	475(380) kcal	金賞健康米、和牛もも肉、玉葱、にんじん、椎茸、青葱、ごま油、にんにく、しょうが、濃口しょうゆ、三温糖、トウバンジャン、すりごま、塩、こしょう	おかゆ チャーハンの具	675 kcal
	さわら 鰯 ^{しおこうじ} の塩麴 ^や 焼き	101 kcal	さわら、塩こうじ、清酒	鰯の塩麴焼き	33.1 g
	キャベツのみ ^{しる} そ汁	68(54) kcal	キャベツ、玉葱、にんじん、青ねぎ、かつおだしパック、こんぶ、麦みそ、水	キャベツのみそ汁	18.7 g
	ソ ^{げんき} フル元気ヨーグルト	48 kcal	1個	ソフル元気ヨーグルト	
	しろ 白ぶどう&ほうれん草 ^{そう} ジュース	92 kcal	1本		
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	713 kcal
14 金	ぶたにく 豚肉の生姜 ^{しょうが} 焼き	156(125) kcal	豚もも肉、玉葱、なたね油、しょうが、清酒、濃口しょうゆ、三温糖、みりん	豚肉の生姜焼き	596 kcal
	かぶ ^{にも} の煮物	122(98) kcal	かぶ、にんじん、たけのこ水煮、厚揚げ、干し椎茸、こんぶ、かつおだしパック、食塩、みりん、三温糖、淡口しょうゆ、かたくり粉、水	かぶの煮物	31.8 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本		20.1 g

	献立名	料理別 エネルギー	原材料	段階食	中・高 小 たんぱく質 脂質 エネルギー
17月	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	796 kcal
	チキン南蛮 ^{なんばん}	254 kcal	鶏もも肉、こしょう、かたくり粉、なたね油、三温糖、濃口しょうゆ、りんご酢	チキン南蛮	689 kcal
	こほうそう 個包装エッグケア	63 kcal	1個	個包装エッグケア	32.9 g
	ふゆやさい 冬野菜ポトフ	77(62) kcal	ウィンナー、かぶ、にんじん、白ねぎ、セロリー、パイオン、野菜だし、丸鶏がらスープ、鳥がらだし、みりん、淡口しょうゆ、食塩、こしょう、水	冬野菜ポトフ	39.6 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本		
18火	【るんるんデザートデイ】				708 kcal
	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	606 kcal
	ちくぜんに 筑前煮	150(120) kcal	鶏もも肉、食塩、清酒、なたね油、だいこん、にんじん、れんこん、たけのこ水煮、三度豆、板こんにゃく、干し椎茸、こんぶ、かつおだしパック、みりん、三温糖、淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、水	筑前煮	23.4 g
	あ キャベツのじゃこ和え	49(39) kcal	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、しらす、ひじき、清酒、淡口しょうゆ、三温糖、りんご酢、ごま油	キャベツのじゃこ和え	17.7 g
	えつせん カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン	74 kcal	1個	カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン	
19水	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本		
	とりそぼろごはん	405(324) kcal	金賞健康米、鶏ひき肉、しょうが、玉葱、三温糖、濃口しょうゆ、清酒、なたね油	おかゆ とりそぼろごはんの具	701 kcal
	あつあ 厚揚げのみそ汁	104(83) kcal	厚揚げ、キャベツ、にんじん、玉葱、ぶなしめじ、こんぶ、かつおだしパック、麦みそ、水	厚揚げのみそ汁	586 kcal
	きりぼしだいこん 切干大根の中華和え	66(53) kcal	切干だいこん、にんじん、きゅうり、りょくとうもやし、ハム、濃口しょうゆ、三温糖、玉葱、りんご酢、ごま油、ごま	切干大根の中華和え	27.0 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本		19.6 g
20木	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	723 kcal
	ふうに おでん風煮	173(138) kcal	鶏もも肉、だいこん、じゃがいも、板こんにゃく、にんじん、スクールちくわ、厚揚げ、こんぶ、かつおだしパック、みりん、三温糖、淡口しょうゆ、水	おでん風煮	603 kcal
	いた きんぴら炒め	115(92) kcal	れんこん、ごぼう、つきこんにゃく、にんじん、エリンギ、食塩、こしょう、ごま油、濃口しょうゆ、三温糖、清酒、みりん、ごま	きんぴら炒め	24.2 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本		18.1 g
21金	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	708 kcal
	てづく 手作りハンバーグ	171 kcal	牛ひき肉、豚ひき肉、玉葱、豆乳、パン粉、食塩、こしょう、ナツメグ	手作りハンバーグ	638 kcal
	デミグラスソース	64 kcal	玉葱、ぶなしめじ、赤ピーマン、青ピーマン、なたね油、ワイン風調味料(赤)、トマトケチャップ、濃厚ソース、濃口しょうゆ、三温糖、水、鳥がらだし、パイオン、野菜だし、丸鶏がらスープ、かたくり粉	デミグラスソース	22.6 g
	だいこん 大根スープ	38(30) kcal	だいこん、玉葱、キャベツ、にんじん、食塩、こしょう、鳥がらだし、パイオン、野菜だし、丸鶏がらスープ、淡口しょうゆ、みりん、ワイン風調味料(白)、水	大根スープ	20.0 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本		
26水	まろやかトマトチキンカレー	563(450) kcal	金賞健康米、鶏もも肉、ヨーグルト、玉葱、にんにく、しょうが、トマト水煮、トマトケチャップ、三温糖、ワイン風調味料(赤)、塩、こしょう、カレー粉、カレールウ、とろけるカレーフレーク、鶏がらだし、かたくり粉、なたね油	おかゆ カレールウ	745 kcal
	カラフルサラダ	56(45) kcal	キャベツ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、スイートコーン水煮、りんご酢、淡口しょうゆ、三温糖、食塩、オリーブ油、こしょう	カラフルサラダ	621 kcal
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本		21.9 g
					24.3 g
27木	ごはん	309(247) kcal	金賞健康米	おかゆ	692 kcal
	てづく ひじきの手作りふりかけ	63(50) kcal	芽ひじき、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、水、花かつお、こんぶ、すりごま、かつおだしパック	ひじきの手作りふりかけ	578 kcal
	さと 里芋のそぼろ煮	158(126) kcal	さといも、鶏ひき肉、にんじん、厚揚げ、食塩、なたね油、しょうが、清酒、こんぶ、かつおだしパック、三温糖、淡口しょうゆ、かたくり粉、水	里芋のそぼろ煮	22.9 g
	あ もやしのおかか和え	36(29) kcal	りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、えのきたけ、かつお節、三温糖、りんご酢、淡口しょうゆ、食塩	もやしのおかか和え	15.9 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本		
28金	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	576 kcal
	ホキのケチャップみそがけ	134 kcal	ホキ、食塩、こしょう、かたくり粉、なたね油、ケチャップ、赤だしみそ、みりん、三温糖、水	ホキのケチャップみそがけ	476 kcal
	はくさい 白菜コンソメスープ	40(32) kcal	はくさい、玉葱、にんじん、ブロッコリー、パイオン、野菜だし、丸鶏がらスープ、鳥がらだし、淡口しょうゆ、みりん、食塩、こしょう、水	白菜コンソメスープ	27.6 g
	ぎゅうにゅう 牛乳	126 kcal	1本		19.7 g