

学校給食献立表

2025年11月 10日(月)

[illegible]

月間栄養量	
エネルギー (kcal)	698
たんぱく質 (g)	31.8
脂質 (g)	23.1
塩分 (g)	2.7

エネルギー (kcal)	677
たんぱく質 (g)	32.5
脂質 (g)	20.5
塩分 (g)	2.7

11 月学校給食献立表

2025年11月 1 1 日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★卵 他人丼◎】	
水稻穀粒(精白米)	80.0
たまご（冷凍）	38.0
和牛モモ（脂身付き）	40.0
清酒(純米酒)	0.9
玉葱	60.0
にんじん	20.0
干し椎茸	0.5
葉ねぎ	5.0
上白糖	1.7
本みりん	0.6
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	3.1
こいくちしょうゆ	2.5
削り節	1.6
水	50.0
【はくさいの梅和え】	
はくさい	40.0
きゅうり	20.0
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	2.1
米酢	0.3
練り梅	0.9
【金時豆の煮もの】	
金時豆(乾)	12.0
上白糖	4.5
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1.1
水	30.0

2025年11月 1 2 日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80.0
【チキン南蛮風（宮崎）】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60.0
食塩	0.4
こしょう混合	0.03
薄力粉	12.0
なたね油	7.0
米酢	4.0
上白糖	4.0
こいくちしょうゆ	2.0
玉葱	20.0
パセリ(乾)	0.1
エッグケアドレッシング	6.6
食塩	0.2
こしょう混合	0.01
【三度豆のおかかあえ】	
さんどまめ（冷凍）	40.0
はくさい	20.0
かつお加工品(かつお節)	0.5
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	3.0
だし（削り節・昆布だし）	6.0
【すまし汁（ゆず）】	
だいこん	30.0
にんじん	10.0
えのきたけ	10.0
糸みつば	5.0
ゆず(果皮、生)	1.0
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	3.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150.0

2025年11月 1 3 日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 コッペパン】	
コッペパン	60.0
【豚肉のデミグラスソース】	
豚モモ(脂肪なし)	60.0
豚ばら(脂身付)	15.0
玉葱	30.0
白ワイン	2.8
食塩	0.2
黒こしょう	0.04
オリーブ油	1.0
りんごピューレ	10.0
デミグラスソース	7.0
ウスターソース	3.0
トマトケチャップ	2.0
【コンソメスープ】	
キャベツ	30.0
にんじん	15.0
ぶなしめじ	10.0
さんどまめ（冷凍）	20.0
食塩	0.2
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	2.0
コンソメ(粉末)	1.5
水	150.0
【★卵 りんごのクラフティ】	
りんご(缶詰)	30.0
薄力粉	5.2
たまご（冷凍）	5.2
クリーム(乳脂肪)	10.4
上白糖	2.6
コーンフレーク	6.0

2025年11月 1 4 日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80.0
【筑前煮】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40.0
ちくわ	20.0
だいこん	30.0
つきこんにゃく	10.0
れんこん	20.0
ごぼう	20.0
にんじん	15.0
さんどまめ（冷凍）	10.0
干し椎茸	0.5
綿実油	0.5
上白糖	1.4
本みりん	0.6
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	2.5
こいくちしょうゆ	2.0
削り節	1.6
水	60.0
【春菊と白菜のしらすあえ】	
しゅんぎく	20.0
はくさい	40.0
ちりめんじゃこ	5.0
うすくちしょうゆ	3.6
上白糖	0.9
だし（削り節・昆布だし）	6.0
【厚揚げの生姜醤油かけ】	
厚揚げ	60.0
しょうが	0.6
上白糖	1.2
こいくちしょうゆ	2.0

2025年11月 1 7 日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80.0
【豚肉の香味焼き】	
豚モモ(脂身付き)	70.0
玉葱	30.0
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	2.9
清酒(純米酒)	3.1
上白糖	2.3
米酢	1.9
ごま油	2.5
白ねぎ	10.0
トウバンジャン	0.1
【五目豆】	
大豆(国産、ゆで)	25.0
ごぼう	15.0
にんじん	15.0
れんこん	10.0
さんどまめ（冷凍）	6.0
綿実油	1.0
上白糖	1.7
こいくちしょうゆ	2.0
本みりん	1.0
だし（削り節・昆布だし）	20.0
【さつまいものみそ汁】	
玉葱	30.0
さつまいも	30.0
油揚げ	8.0
カットわかめ（乾燥）	0.5
赤みそ	8.0
白みそ	2.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150.0

エネルギー（kcal）	661
たんぱく質（g）	29.9
脂質（g）	20.4
塩分（g）	2.4

エネルギー（kcal）	730
たんぱく質（g）	27.5
脂質（g）	28.7
塩分（g）	2.8

エネルギー（kcal）	723
たんぱく質（g）	33.8
脂質（g）	28.2
塩分（g）	2.7

エネルギー（kcal）	644
たんぱく質（g）	34.2
脂質（g）	18.6
塩分（g）	2.8

エネルギー（kcal）	763
たんぱく質（g）	37.0
脂質（g）	25.2
塩分（g）	2.3

11月

学校給食献立表

2025年11月 18日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80.0
【★卵 おでん（うずら）◎】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	28.0
厚揚げ	30.0
だいこん	50.0
ちくわ	15.0
じゃがいも	40.0
うずら卵(水煮缶詰)	25.0
うすくちしょうゆ	3.0
こいくちしょうゆ	3.4
上白糖	1.4
本みりん	2.0
削り節	1.6
水	50.0
【白菜の酢の物】	
はくさい	40.0
にんじん	20.0
こいくちしょうゆ	2.3
上白糖	1.6
米酢	2.8
【手作りひじきふりかけ】	
干ひじき(ｽﾃﾙｽﾞ釜、乾)	3.0
かつお加工品(かつお節)	0.9
ごま(いり)	3.0
上白糖	3.3
本みりん	2.4
こいくちしょうゆ	3.0
だし（削り節だし）	20.0

2025年11月 19日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80.0
【とんかつ（おろしだれかけ）】	
豚ひれ	60.0
食塩	0.2
こしょう混合	0.03
薄力粉	5.0
水	7.5
パン粉(乾燥)	14.0
なたね油	6.0
だいこんおろし（冷）	30.0
本みりん	3.0
うすくちしょうゆ	4.0
ゆず(果汁、生)	0.3
【添え野菜（キャベツ・にんじん）】	
キャベツ	40.0
にんじん	10.0
【あおさのみそ汁】	
ソフト豆腐	30.0
はくさい	30.0
あおさ(素干し)	0.5
ぶなしめじ	10.0
赤みそ	8.0
白みそ	2.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150.0

2025年11月 20日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 アップルパン】	
アップルパン	60.0
【秋のビーフシチュー】	
和牛モモ（脂肪なし）	30.0
白ワイン	1.2
さつまいも	30.0
玉葱	50.0
にんじん	20.0
れんこん	10.0
ブロッコリー（冷凍）	20.0
マッシュルーム(水煮缶詰)	10.0
綿実油	1.0
トマトケチャップ	5.0
トマトピューレ	3.0
上白糖	0.2
食塩	1.1
こしょう混合	0.1
ローレル（粉）	0.02
デミグラスソース	4.0
濃厚ソース	2.3
薄力粉	4.0
有塩バター	1.4
綿実油	1.7
水	85.0
コンソメ(粉末)	1.9
水	150.0
【キャベツのひじきドレッシング】	
キャベツ	40.0
だいこん	20.0
干ひじき(ｽﾃﾙｽﾞ釜、乾)	0.6
上白糖	2.4
食塩	0.3
綿実油	1.2
うすくちしょうゆ	1.5
米酢	1.5
【★乳 ソフト元気ヨーグルト】	
ソフト元気ヨーグルト	70.0

2025年11月 21日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【まいたけおこわ】	
水稻穀粒(精白米)	60.0
水稻穀粒(精白米、もち米)	9.0
まいたけ	15.0
油揚げ	8.0
ごぼう	8.0
だし（削り節・昆布だし）	100.0
うすくちしょうゆ	3.0
清酒(純米酒)	9.0
食塩	0.6
【鯖のもみじ焼き】	
さわら	70.0
白ワイン	1.7
食塩	0.2
こしょう混合	0.0
玉葱	12.0
にんじん	15.0
エッグケアドレッシング	12.0
食塩	0.3
こしょう混合	0.02
【磯の香汁】	
はくさい	30.0
ソフト豆腐	30.0
えのきたけ	10.0
きざみのり	0.6
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	3.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150.0
【和なし（缶）】	
和なし(缶詰)	44.0

2025年11月 25日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【マーボー丼】	
水稻穀粒(精白米)	80.0
豆腐（冷）	80.0
豚ひき肉	25.0
牛ひき肉	25.0
玉葱	60.0
白ねぎ	10.0
干し椎茸	1.0
しょうが	0.5
にんにく	0.5
綿実油	0.5
トウバンジャン	0.2
清酒(純米酒)	2.0
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	5.9
赤みそ	8.0
かたくり粉	2.0
水	26.0
コンソメ(粉末)	1.9
水	150.0
【きゅうりの中華和え】	
きゅうり	20.0
だいこん	40.0
上白糖	1.5
食塩	0.5
うすくちしょうゆ	0.5
ごま油	1.8
ごま(すり)	2.3
【りんご（缶）】	
りんご(缶詰)	40.0

エネルギー（kcal）	655
たんぱく質（g）	30.0
脂質（g）	19.0
塩分（g）	2.5

エネルギー（kcal）	670
たんぱく質（g）	33.4
脂質（g）	19.7
塩分（g）	2.3

エネルギー（kcal）	744
たんぱく質（g）	27.8
脂質（g）	23.6
塩分（g）	3.6

エネルギー（kcal）	681
たんぱく質（g）	33.2
脂質（g）	27.2
塩分（g）	3.2

エネルギー（kcal）	715
たんぱく質（g）	29.5
脂質（g）	26.1
塩分（g）	3.6

11月

学校給食献立表

2025年11月 26日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ひじきごはん】	
水稻穀粒(精白米)	70.0
だし(削り節だし)	105.0
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	20.0
油揚げ	8.0
干ひじき(ｽﾃﾙｽﾞ釜、乾)	2.0
むきえだまめ(冷凍)	5.0
綿実油	0.5
うすくちしょうゆ	2.8
上白糖	1.4
清酒(純米酒)	3.5
本みりん	1.4
だし(削り節だし)	5.6
【石狩鍋】	
しろさけ	40.0
清酒(純米酒)	1.0
食塩	0.2
だいこん	40.0
ごぼう	10.0
にんじん	15.0
玉葱	30.0
はくさい	30.0
しゅんぎく	20.0
清酒(純米酒)	2.0
赤みそ	4.5
白みそ	3.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	40.0
【焼きかぼちゃの甘酢みつけ】	
西洋かぼちゃ	60.0
上白糖	1.6
食塩	0.2
米酢	2.0
うすくちしょうゆ	1.4
ごま(いり)	0.5

エネルギー (kcal)	619
たんぱく質 (g)	32.4
脂質 (g)	15.9
塩分 (g)	2.1

2025年11月 27日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 おさつパン】	
おさつパン	60.0
【★卵 ミートローフ】	
牛ひき肉	30.0
豚ひき肉	30.0
大豆(国産、ゆで)	12.0
たまご(冷凍)	6.0
玉葱	60.0
にんじん	15.0
むきえだまめ(冷凍)	6.0
パン粉(乾燥)	9.5
牛乳	7.0
食塩	0.4
白こしょう	0.02
トマトケチャップ	7.0
ウスターソース	2.0
上白糖	0.5
【添え野菜(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｶﾘﾌﾗﾜｰ)】	
ブロッコリー	30.0
カリフラワー	20.0
【かぶのスープ】	
かぶ	40.0
かぶ(葉)	20.0
えのきたけ	10.0
とうもろこし(ｶｰﾎﾞ冷凍)	10.0
食塩	0.2
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.0
コンソメ(粉末)	1.5
水	150.0

エネルギー (kcal)	729
たんぱく質 (g)	35.1
脂質 (g)	27.8
塩分 (g)	2.8

2025年11月 28日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80.0
【鶏肉のねぎしょうゆ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70.0
白ねぎ	10.0
清酒(純米酒)	1.5
上白糖	1.5
本みりん	1.5
こいくちしょうゆ	3.0
【はくさいのゆずの香あえ※個数注意】	
はくさい	40.0
きゅうり	20.0
ゆず(果皮、生)	6.0
上白糖	3.0
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1.2
米酢	1.8
ゆず(果汁、生)	1.8
【根菜のみそ汁】	
油揚げ	8.0
にんじん	15.0
ごぼう	15.0
だいこん	40.0
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	8.0
白みそ	2.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150.0

エネルギー (kcal)	655
たんぱく質 (g)	29.8
脂質 (g)	21.9
塩分 (g)	2.4

2025年11月 29日(土)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【チキンカレーライス】	
水稻穀粒(精白米)	80.0
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40.0
じゃがいも	40.0
玉葱	40.0
にんじん	20.0
セロリー	5.0
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.3
ローレル(粉)	0.01
カレールウ	15.0
がらスープ(ボーク&チキン)	6.0
水	90.0
【かぶらとツナのサラダ】	
かぶ	40.0
かぶ(葉)	10.0
とうもろこし(ｶｰﾎﾞ冷凍)	10.0
まぐろ缶詰(水煮ﾌﾙｰｸﾞﾗｲﾄ)	6.0
上白糖	1.8
食塩	0.6
綿実油	0.9
りんご酢	2.7
【黄桃(缶)】	
㊟缶詰、黄肉種、果肉)	44.0

エネルギー (kcal)	645
たんぱく質 (g)	24.5
脂質 (g)	17.1
塩分 (g)	2.8

秋も深まり、肌寒い日が増えてきましたね。
体調に気を付けて毎日すごしましょう。
今月の給食だよりでは、旬の食材を
使ったメニューをご紹介します。

・11月4日(火)
◎豚肉とさつまいものうま煮
旬のさつまいもを豚肉や野菜と炒め、砂糖、
しょうゆ、ケチャップなどで甘く仕上げています。

◎古代米ごはん
古代米は今私たちが食べているお米のご先
祖様(原種)のお米です。
赤米はコクのある味わいとプチプチとした弾力
のある食感が特徴です。

・11月13日(木) りんごのクラフティ
りんごは秋から冬にかけての涼しい時期に旬
を迎えます。クラフティはフランスの伝統的な
焼き菓子のことです。

