

日	曜	牛乳	令和7年度 11月献立表				6つの基礎食品とその働き						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)	
			主食	主菜	副菜	添え物	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し・代謝を調節する		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源			
							たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	炭水化物	脂質			
4	火	○	いも栗ご飯	和風卵焼き	秋野菜の味噌汁		豚ひき肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	干しいだけ ねぎ しめじ 大根 白菜	米 大麦 さつまい 砂糖 里芋	栗 黒ごま 米油	701	16.5	
5	水	○	麦ご飯	魚のあずま煮	きゅうりと もやしのピリ辛	きのこ汁	メルルーサ とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり もやし 大根 しめじ えのきたけ なめこ ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖	油 白ごま ごま油	713	17.9	
6	木	○	ハヤシライス		わかめと糸寒天のサラダ		豚肉	クリーム 牛乳 わかめ 寒天	にんじん トマトピューレ トマト缶	にんにく たまねぎ マッシュ ルーム セロリー グリンビー ス キャベツ きゅうり コーン	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 / バター ごま油 白ごま	757	13.4	
7	金	○	味噌ラーメン		青のりビーンズポテト		果物 (柿)	豚肉 みそ 大豆	牛乳 青のり	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし にんにく 生姜 ねぎ 柿	砂糖 中華めん じゃが芋 片栗粉	米油 ごま油 油	769	14.6
10	月	×	定期考査												
11	火	×	定期考査												
12	水	○	麦ご飯	ねり丸キャベツの 回鍋肉	中華風たまごスープ	果物(みかん)	豚肉 みそ とり肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん ビーマン 小松菜	にんにく 生姜 干しいだけ ねぎ キャベツ(地蔵) キャベツ たまねぎ みかん	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	790	14.5	
13	木	○	セルフホットドッグ		かぶ入りポトフ	コーンサラダ	ウィンナー とり肉	牛乳	にんじん かぶ(葉)	生姜 にんにく セロリー たまねぎ かぶ きゅうり キャベツ コーン	コッペパン 砂糖 じゃが芋	米油	701	18.3	
14	金	○	麦ご飯	鯖の韓国風焼き	三色ナムル	呉汁	さば とり肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく 生姜 ねぎ もやし 大根	米 大麦 砂糖 じゃが芋	ごま油 白すりごま	783	19.1	
17	月	○	麦ご飯	魚の紅葉焼き	揚げごぼうのごまだれ	わかめのすまし汁	さくら みそ 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 白菜 えのきたけ ねぎ	米 大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖	マヨネーズ (卵 なし) 油 白ごま	829	15.9	
18	火	○	衣笠丼		さつまいもの味噌汁	ぶどうゼリー	とり肉 卵 油揚げ みそ	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ ぶどうジュース	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく さつまい	米油	843	16.2	
19	水	○	メープルトースト	サーモンチャウダー	フレンチサラダ		鮭 ベーコン	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり もやし	食パン メープルシロップ 小麦粉 砂糖	マーガリン 米油 バター	710	15.9	
20	木	○	豚キムチ丼		豆腐と大根の味噌汁	果物 (りんご)	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん いら 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ キムチ(丸不使用)たまねぎ もやし 大根 りんご	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	ごま油 白ごま	700	15.8	
21	金	○	ご飯	麻婆豆腐	小松菜とキャベツ炒め (じゃこ入り)		豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん いら 小松菜	にんにく 生姜 干しいだけ だけのこ ねぎ キャベツ コーン	米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	731	16.9	
25	火	○	麦ご飯	鶏肉のねぎ塩だれ	おかか和え	ニラとたまごの スープ	とり肉 油揚げ かつお節 豚肉 豆腐 卵	牛乳	小松菜 にんじん いら	生姜 ねぎ キャベツ もやし 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油	724	17.7	
26	水	○	高野豆腐のそぼろ丼	ししゃもの磯辺揚げ	かまぼこ入りすまし汁		鶏ひき肉 高野豆腐 卵 かまぼこ 豆腐	牛乳 ししゃも 青のり わかめ	にんじん	生姜 干しいだけ ねぎ 大根 白菜	米 大麦 砂糖 小麦粉	米油 油	775	18.3	
27	木	○	抹茶ミルクトースト	鶏肉と大豆のトマト煮		果物(みかん)	とり肉 大豆	コンデンスミル ク 牛乳	にんじん トマト缶	セロリー にんにく たまねぎ みかん	食パン じゃが芋 砂糖	マーガリン 米油	724	17.6	
28	金	○	麦ご飯	肉じゃが	白菜のぼん酢和え	のりの佃煮	豚肉 さつまい揚げ 油揚げ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ 干しいだけ 白菜 ゆず	米 大麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	米油	734	13.0	

* 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。				月	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
* 給食当番はマスクを着用してください。 また、各自毎日清潔な給食用ナプキンを持参してください。					(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(ugRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
* 日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。 学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。					平均値	749	16.3	30.6	3.1	367	113	2.9	262	0.33	0.50	20