

2025年11月 献立表

日	曜	献立名				赤	黄	緑	その他	栄養価
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる					
1 15 29	土	牛乳	ごはん 鶏とキャベツの甘辛炒め 里芋とベーコンの炒め物 みそ汁(高野豆腐・ごぼう)	牛乳 ごまきな粉サンド	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 高野豆腐 米みそ(淡色辛みそ) きなこ	米 油 砂糖 さといも 食パン 白いりごま	キャベツ たまねぎ にんじん バセリ粉 ごぼう	しょうゆ みりん コンソメ 食塩 かつお・昆布だし		エネルギー: 540kcal たんぱく質: 23.3g 脂質: 17.1g 炭水化物: 79.3g カルシウム: 271mg 食塩相当量: 1.6g
4 18	火	牛乳	ハヤシライス はくさいのコールスロー コンソメスープ(だいこん・ベーコン) オレンジ	牛乳 お麩ラスク(きなこ)	牛乳 肌肉(もも) ベーコン きなこ	米 油 砂糖 小麦粉 マヨドレ 焼きふ	にんにく たまねぎ しめじ グリンピース はくさい にんじん コーン だいこん オレンジ	コンソメ ケチャップ しょうゆ 食塩 酢		エネルギー: 490kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 20.6g 炭水化物: 62.6g カルシウム: 259mg 食塩相当量: 0.8g
5 19	水	牛乳	食パン 鶏のトマト煮(さつまいも・玉ねぎ) キャベツとパプリカのサラダ 豆乳スープ(かぼちゃ・にんじん) マスカットゼリー	牛乳 小魚の炊き込みご飯	牛乳 鶏もも肉 調整豆乳 油揚げ 食べる小魚	食パン さつまいも 油砂糖 マスカットゼリー 米	たまねぎ トマト缶 キャベツ パプリカ(黄) かぼちゃ にんじん バセリ粉	コンソメ しょうゆ 酢 食塩		エネルギー: 497kcal たんぱく質: 23.7g 脂質: 14.6g 炭水化物: 73.6g カルシウム: 367mg 食塩相当量: 1.8g
6 20	木	牛乳	ごはん 肉豆腐 ごまつなにんじんのツナ和え みそ汁(切干・わかめ)	牛乳 スイートポテト	牛乳 肌肉(もも) 木綿豆腐 ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳	米 油 砂糖 さつまいも	たまねぎ えのきだけ ごぼう ごまつな にんじん 切干大根 カットわかめ	かつお・昆布だし しょうゆ みりん		エネルギー: 482kcal たんぱく質: 20.5g 脂質: 13.8g 炭水化物: 74.3g カルシウム: 327mg 食塩相当量: 1.0g
7 21	金	牛乳	ごはん かれいの照り焼き チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(じがいも・玉ねぎ) バナナ	牛乳 ごま豆乳ラーメン	牛乳 かれい 挽きわたり納豆 米みそ(淡色辛みそ) 肌肉(もも) 調整豆乳	米 砂糖 じゃがいも 中華麺 ごま油 白いりごま	チンゲンサイ にんじん たまねぎ バナナ もやし コーン	しょうゆ 酢 みりん かつお・昆布だし 中華だしの素 食塩		エネルギー: 518kcal たんぱく質: 23.7g 脂質: 12.9g 炭水化物: 82.9g カルシウム: 310mg 食塩相当量: 2.0g
8 22	土	牛乳	3色そぼろ丼(ほうれん草) さつまいもとれんこんの金平 みそ汁(かぶ・なめこ)	牛乳 コーンフレークおこし	牛乳 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 さつまいも 砂糖 白いりごま コーン フレーク マッシュマロ	にんじん ほうれんそう コーン れんこん かぶ なめこ	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし		エネルギー: 513kcal たんぱく質: 18.1g 脂質: 16.7g 炭水化物: 77.8g カルシウム: 262mg 食塩相当量: 1.3g
10	月	牛乳	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 春雨いため みそ汁(高野豆腐・ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 さけ 高野豆腐 米みそ(淡色辛みそ) きなこ	米 はるさめ 油 マスカットゼリー マカロニ 砂糖	はくさい にんじん ねぎ	塩こうじ 中華だしの素 しょうゆ 酢 かつお・昆布だし 食塩		エネルギー: 466kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 11.6g 炭水化物: 73.6g カルシウム: 254mg 食塩相当量: 1.6g
11 25	火	牛乳	ごはん 生揚げのそぼろ煮 チンゲン菜とにんじんのナムル 中華スープ(かぶ・わかめ)	牛乳 野菜のケークサレ	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 調整豆乳 フチーズ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま ホットケーキ粉	たまねぎ グリンピース チンゲンサイ にんじん かぶ カットわかめ 冷凍プロッコリー コーン トマトピューレー	しょうゆ 酢 かつお・昆布だし 中華だしの素 食塩		エネルギー: 511kcal たんぱく質: 19.6g 脂質: 19.3g 炭水化物: 69.8g カルシウム: 386mg 食塩相当量: 1.1g
12 26	水	牛乳	ごはん 青のりチキン 白菜と竹輪のおかかマヨドレ みそ汁(さつまいも・にんじん) バナナ	牛乳 チーズホットケーキ	牛乳 鶏むね 竹輪 剥り節 米みそ(淡色辛みそ) 粉チーズ 調整豆乳	米 油 マヨドレ さつまいも ホットケーキ粉	たまねぎ あおのり はくさい にんじん バナナ	塩こうじ しょうゆ かつお・昆布だし		エネルギー: 511kcal たんぱく質: 23.6g 脂質: 13.9g 炭水化物: 77.8g カルシウム: 293mg 食塩相当量: 1.8g
13 27	木	牛乳	豚とほうれん草のクリームパスタ フレンチサラダ(ブロッコリー) ミネストローネ(ワインナー)	牛乳 炊き込みご飯	牛乳 肌肉(もも) 調整豆乳 ウィンナー 油揚げ ツナ水煮缶	スペゲッティ 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも 米	ほうれんそう たまねぎ クリームコーン 冷凍ブロッコリー にんじん キャベツ トマトピューレー バセリ粉 ひじき	食塩 コンソメ 酢 ケチャップ しょうゆ 酒		エネルギー: 502kcal たんぱく質: 25.2g 脂質: 17.6g 炭水化物: 67.8g カルシウム: 280mg 食塩相当量: 1.5g
14 七五三	金	牛乳	ちらし寿司 ごまつな白和え すまし汁(はくさい・麩) みかん	牛乳 マーブルケーキ(ココア)	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 調整豆乳	米 油 砂糖 焼きふ ホットケーキ粉	にんじん コーン グリンピース 刻みのり ごまつな はくさい みかん	しょうゆ 食塩 酢 かつおだし ココア		エネルギー: 522kcal たんぱく質: 20.3g 脂質: 18.3g 炭水化物: 74.6g カルシウム: 322mg 食塩相当量: 1.2g
17	月	牛乳	ごはん 鶏むねの炒り煮 生揚げの磯辺焼き みそ汁(えのき・にら)	牛乳 バイナップルマフィン	牛乳 鶏むね 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 砂糖 マヨドレ ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん あおのり えのきだけ にら バイン缶 バイン アップルジュース	かつお・昆布だし しょうゆ 酢 みりん		エネルギー: 525kcal たんぱく質: 22.8g 脂質: 19.3g 炭水化物: 70.4g カルシウム: 311mg 食塩相当量: 1.2g
28 誕生食	金	牛乳	紅葉ごはん 豚ひきとかぼちゃの甘辛炒め ごまつなにしらすサラダ すまし汁(はくさい・なめこ) みかん	牛乳 さつまいもケーキ	牛乳 豚ひき肉 釜揚げしらす 調整豆乳	米 白いりごま 油 砂糖 さつまいも ホットケーキ粉	にんじん かぼちゃ たまねぎ ごまつな コーン はくさい なめこ みかん	しょうゆ 酢 かつおだし 食塩		エネルギー: 516kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 16.9g 炭水化物: 78.9g カルシウム: 322mg 食塩相当量: 1.2g
15日(土)は七五三ですね。そこで、子どもたちの健やかな成長を願い、給食もお祝いの雰囲気にしました。14日(金)を「七五三」の日とし、昼食には「ちらし寿司」、午後おやつには「マーブルケーキ」を提供予定です。また、秋は新米がとってもおいしい季節です。11月の食育テーマは「お米」です。28日(金)には秋の彩りを感じられる「紅葉ごはん」が登場します。食事を通じて、お米のおいしさや和食の魅力を感じられますように。										
☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。☆										
目標値										
月平均値										
エネルギー										
500kcal										
タンパク質										
20.0g										
脂質										
15.0g										
炭水化物										
73.0g										
カルシウム										
213mg										
食塩相当量										
1.4g										

