

11月 給食献立表

2025年

3 歳児以上

日	曜	昼 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1 15 29	土	豚あんかけ丼 さつまいもの煮物 千草和え 玉ねぎともやしのスープ	焼肉おにぎり バナナ 麦茶	豚もも・油揚げ・豚ひき肉	米・調合油・車糖・かたくり粉 さつまいも・ごま油	たまねぎ・にんじん・キャベツ・大根 りょくともやし・しょうが・バナナ	566kcal 17.4g
4 18	火	スパゲティミートソース 金時豆の煮物 白菜のコールスローサラダ きゃべつと玉ねぎのスープ	さつまいも御飯おにぎり りんご 牛乳	豚ひき肉・バルメザンチーズ いんげんまめ・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・薄力粉・なたね油 車糖・米・さつまいも	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・はくさい・きゅうり・スイートコン キャベツ・りんご	625kcal 22.9g
5	水	★焼き芋会★（延期の場合は7日） 鮭おにぎり ゆかりおにぎり 豚汁	五平もち バナナ 牛乳	塩ざけ・ふりかけ・豚もも・赤色辛みそ 豆みそ・普通牛乳	米・ごま・じゃがいも・もち米・車糖 白ごま・かたくり粉	にんじん・大根・ごぼう・根深ねぎ・バナナ	608kcal 16.7g
6 20	木	納豆ごはん 鮭のわかめ蒸し ひじきの煮物 にらともやしの和え物 なめことたまねぎのみそ汁	カレーうどん みかん 牛乳	糸引き納豆・べにざけ・油揚げ 淡色辛みそ・鶏ひき肉・普通牛乳	米・調合油・車糖・白ごま・干しうどん 薄力粉・有塩バター	こまつな・根深ねぎ・焼きのり・わかめ ほしひじき・にんじん・にら・りょくともやし スイートコン・なめこ・たまねぎ・温州みかん	619kcal 27.2g
7 21	金	ごはん 鶏のねぎ味噌焼き ごぼうの煮物 和風サラダ ほうれん草とじゃが芋のすまし汁	きのこおにぎり 柿 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・調合油・じゃがいも	根深ねぎ・ごぼう・にんじん・キャベツ 大根・ほうれんそう・ぶなしめじ・まいたけ えのきたけ・かき	537kcal 14.5g
8 22	土	ごはん 豚肉しょうが焼き 生揚げの煮物 ブロッコリーじゃこ和え さつま芋と玉ねぎのみそ汁	しらす焼きおにぎり りんご 麦茶	豚もも・生揚げ・かつお削り節 しらす干し・豆みそ	米・調合油・車糖・さつまいも	たまねぎ・しょうが・大根・ブロッコリー りんご	550kcal 22.2g
10	月	雑穀ごはん かじきのおぼろ焼き 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のごまあえ かぶとしめじのすまし汁	けんさん焼き バナナ 牛乳	まかじき・鶏ひき肉・麦みそ 普通牛乳	米・きび・押麦・ひえ・あわもち とうもろこし・調合油・さといも・車糖 ごま	削り昆布・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう キャベツ・かぶ・ぶなしめじ・しょうが バナナ	590kcal 23.5g
11 25	火	ごはん 豆腐のまさご揚げ 切干大根の煮物 白菜の和え物 ねぎと人参のみそ汁	お好み焼き みかん 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉・凍り豆腐 油揚げ・淡色辛みそ・しらす干し かつお節・普通牛乳	米・かたくり粉・調合油・車糖・ごま油 薄力粉	しょうが・根深ねぎ・切干しだいこん にんじん・刻み昆布・はくさい・きゅうり キャベツ・あおのり・温州みかん	494kcal 16.9g
12 26	水	カレーライス ぶどう豆 判三スー 春雨スープ	鶏ごぼうおにぎり 柿 牛乳	豚もも・普通牛乳・だいず・鶏ひき肉	米・じゃがいも・調合油・薄力粉 有塩バター・車糖・ごま油 緑豆はるさめ	たまねぎ・にんじん・りんご・干しぶどう りょくともやし・きゅうり・ほうれんそう ごぼう・かき	680kcal 22.7g
13	木	ごはん かじきの照り焼き 南瓜の煮物 織野菜サラダ 麩と椎茸と白菜のみそ汁	大学イモ バナナ 牛乳	めかじき・豆みそ・普通牛乳	米・車糖・調合油・焼きふ・さつまいも ごま・かたくり粉	西洋かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・にんじん 大根・生しいたけ・はくさい・バナナ	527kcal 18.3g
14 28	金	鶏南蛮うどん さつまいもの天ぷら きゃべつのおひたし	鮭おにぎり りんご 牛乳	鶏もも・しらす干し・かつお削り節 塩ざけ・普通牛乳	干しうどん・さつまいも・薄力粉 調合油・米・ごま	にんじん・生しいたけ・根深ねぎ・こまつな 刻み昆布・キャベツ・りんご	594kcal 20.2g
17	月	ごはん さわらののり照り焼き れんこんの金平 かぶの甘酢あえ 大根と若めのすまし汁	りんご蒸しまんじゅう 柿 牛乳	さわら・普通牛乳	米・車糖・調合油・薄力粉	焼きのり・れんこん・にんじん・かぶ・きゅうり 大根・わかめ・りんご・かき	492kcal 18.2g
19	水	ごはん 鶏肉マーマレード焼き 高野豆腐の煮物 即席漬け 豚汁	五平もち バナナ 牛乳	鶏もも・凍り豆腐・豚もも・赤色辛みそ 豆みそ・普通牛乳	米・マーマレード・なたね油・車糖 じゃがいも・もち米・白ごま・かたくり粉	キャベツ・にんじん・きゅうり・大根・ごぼう 根深ねぎ・バナナ	648kcal 23.8g
27	木	赤飯 タンドリーチキン かぼちゃブルーン煮 フレンチサラダ レタススープ バナナ	スイートポテト みかんゼリー 牛乳	あずき・鶏もも・ヨーグルト・ベーコン 普通牛乳	米・もち米・ごま・車糖・調合油 さつまいも・無塩バター・なたね油	たまねぎ・西洋かぼちゃ・ブルーン キャベツ・きゅうり・にんじん・レタス・バナナ みかん飲料・寒天	620kcal 19.6g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆								
エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミン A	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミン C
579 kcal	20.7 g	14.6 g	171 mg	2.3 mg	169 μg	0.48 mg	0.29 mg	32 mg

※献立は食材の都合により変わることがあります

※5日は焼きいも会の予定です。延期の場合は5日の献立が7日の献立に変更になります。また延期の場合は、5日の献立は19日の献立に変更になります。