

11月 給食献立表

2025年

3歳児以上

日	曜	昼食	3時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をとのえる	(その他の食品)	エネルギーたんぱく質
1 15 29	土 土 土	チキンライス ほうれん草のり 和え わかめのおつゆ	さつまいもおにぎり 牛乳 フルーツ	鶏もも・普通牛乳	米・調合油・車糖 さつまいも	たまねぎ・ミカドベジタブル ほうれんそう・にんじん キャベツ・焼きのり わかめ・根深ねぎ メロン缶詰・りんご	ケチャップ・食塩 こいくちしょうゆ 清酒	535kcal 15.4g
4	火	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草のごま あえ さつまいもの甘辛 生姜煮 なめこ汁	黒糖蒸しパン 牛乳 フルーツ (かき)	べにざけ 絹ごし豆腐 あみそ・豆乳 普通牛乳	米・ごま・車糖 さつまいも わけ-ミックス 黒砂糖・調合油	ほうれんそう・にんじん キャベツ・しょうが なめこ・根深ねぎ・かき	食塩 こいくちしょうゆ	482kcal 19.6g
5 19	水 水	ごはん キーマカレー 茹かぼちゃ 春雨のおつゆ	大学イモ 牛乳 フルーツ	鶏ひき肉 普通牛乳	米・調合油 普通はるさめ さつまいも・ごま 車糖	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん 青ピーマン・トマト缶詰 西洋かぼちゃ ほうれんそう 温州みかん	カレー粉・食塩 こいくちしょうゆ	525kcal 15.8g
6 20	木 木	ごはん 鶏肉のマヨカレー 焼き 拌三絲 大根の煮もの 豆腐の味噌汁	そばろおにぎり 牛乳 フルーツ	鶏もも・絹ごし豆腐 あみそ・鶏ひき肉 普通牛乳	米・緑豆はるさめ 車糖・ごま油	にんにく・きゅうり キャベツ・にんじん 大根・わかめ・根深ねぎ 焼きのり・りんご	調味料 本みりん・清酒 カレー粉・穀物酢 こいくちしょうゆ	549kcal 21.7g
7 21	金 金	ふりかけごはん サバのごま味噌焼 き もやしの海苔和え じゃがいもの含め 煮 白菜のおつゆ	豆腐ドーナツ 牛乳 フルーツ	まさば 淡色辛みそ 絹ごし豆腐 普通牛乳	米・車糖・ごま ごま油・じゃがいも 米粉・調合油 グラニュー糖	ふりかけ・だいずもやし ほうれんそう・焼きのり しょうが・にんじん はくさい・たまねぎ パレンシアオレンジ	料理酒・本みりん 食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	513kcal 19.8g
8 22	土 土	焼肉丼 さつまいもの甘煮 キャベツとわかめ のおすまし	きつねおにぎり 牛乳 フルーツ	豚もも・油揚げ 普通牛乳	米・車糖 さつまいも	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・しょうが にんにく・レモン キャベツ・わかめ りんご	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩	519kcal 20.0g
10	月	ハヤシライス ブロッコリー 春雨のおつゆ	味噌たんぼ 牛乳 フルーツ	豚もも・あみそ 普通牛乳	米・普通はるさめ 車糖	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・ブロッコリー ほうれんそう 温州みかん	ハヤシ粉・食塩 こいくちしょうゆ 本みりん・清酒	567kcal 23.1g
11 25	火 火	海苔の佃煮ご飯 赤魚の煮付け 和風サラダ れんこんの炒め煮 大根の味噌汁	クリームチーズ トースト 牛乳 フルーツ	あこうだい ちりめんじゃこ 油揚げ・あみそ クリームチーズ 普通牛乳	米・車糖・ごま油 調合油・食パン	焼きのり・しょうが にんじん・きゅうり キャベツ・れんこん 大根・こまつな・レモン バナナ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 穀物酢	485kcal 20.2g
12 26	水 水	ビビンバ風ごはん ごぼうの煮物 麩とわかめの漬汁	ココアマフィン 牛乳 フルーツ	豚ひき肉・豆乳 普通牛乳	米・車糖・ごま油 ごま・焼きふ・米粉 調合油	にんにく・しょうが りょくとうもやし ほうれんそう・にんじん ごぼう・わかめ 根深ねぎ・りんご	こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢 本みりん・食塩 ビュアココア ベーキングパウダー	570kcal 18.3g
13 27	木 木	ごはん 鮭の磯照り焼き 白菜のごま和え かぼちゃレーズン 煮 油揚げとえのきの 味噌汁	ひじきおにぎり 牛乳 フルーツ	べにざけ・油揚げ あみそ・普通牛乳	米・ごま・車糖	あおのり・にんじん はくさい・日本かぼちゃ 干しぶどう・えのきたけ 根深ねぎ・ほしひじき りんご	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん・食塩	501kcal 19.9g
14 28	金 金	納豆ごはん 鶏肉のBBQソース 小松菜のり 和え 青海苔粉ふきいも 豆腐のおつゆ	米粉のみそ蒸しパン 牛乳 フルーツ	糸引き納豆・しらす 鶏もも・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・豆乳 普通牛乳	米・車糖 じゃがいも・米粉 なたね油	にんにく・こまつな にんじん・キャベツ 焼きのり・あおのり ほうれんそう・たまねぎ 温州みかん	こいくちしょうゆ 清酒・ケチャップ 中濃ソース・食塩 ベーキングパウダー	597kcal 22.2g
17 月	月	ごはん 豚肉しょうが焼き 華風和え 里芋の味噌煮 きのこ汁	米粉のりんごマ フィン 牛乳 フルーツ	豚もも・しらす あみそ・普通牛乳	米・調合油 緑豆はるさめ 車糖・ごま油 さといも・米粉 牛乳 無塩バター	しょうが・にんじん キャベツ・きゅうり たまねぎ・生しいたけ ほうれんそう ほんしめじ・えのきたけ りんご・干しぶどう	本みりん・清酒 こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩 ベーキングパウダー	544kcal 19.3g
18	火	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草のごま あえ さつまいもの甘辛 生姜煮 豚汁	黒糖蒸しパン 牛乳 フルーツ (かき)	べにざけ・豚もも あみそ・豆乳 普通牛乳	米・ごま・車糖 さつまいも じゃがいも わけ-ミックス 黒砂糖・調合油	ほうれんそう・にんじん キャベツ・しょうが・大根 ごぼう・根深ねぎ・かき	食塩 こいくちしょうゆ	503kcal 20.7g

☆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	食塩相当量
534 kcal	19.4 g	14.1 g	200 mg	1.7 mg	198 μg	0.34 mg	0.32 mg	29 mg	1.6 g

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。