

11月 献立表

2025年11月

明正小学校

日	牛 乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	備考
4 火	牛 乳	ごはん しそひじきふりかけ 鶏じやがうま煮 煮びたし くだもの(みかん)	牛乳, 干ひじき, 糸けずり, 鶏肉, けずりぶし, 凍り豆腐, 油揚げ	米, 油, さとう, ごま, ジャ がいも	たまねぎ, にんじん, こんにゃく, さやい んげん, こまつな, 白菜, みかん	599 kcal 22.5 g	
5 水	牛 乳	きな粉バタートースト ピーンズシチュー ピクルス	牛乳, きな粉, 鶏肉, 鶏ガ ラ, 生クリーム, 白いんげ ん豆	食パン, バター, さとう, 油, ジャがいも, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, (冷) グリンピース, きゅうり, だいこん, セロリー	630 kcal 22.8 g	
6 木	牛 乳	ビビンバチャーハン わかめスープ くだもの(柿)	牛乳, 豚肉, 鶏卵, 鶏肉, 鶏 ガラ, 豆腐, 生わかめ	米, 油, さとう, ごま油, ご ま	にんじん, キムチ, こまつな, もやし, に んにく, しょうが, ねぎ, かき	596 kcal 21.7 g	
7 金	牛 乳	豆ごはん ししゃものカレー揚げ かむかむ海藻サラダ 豆腐とこまつなのみそ汁	牛乳, 大豆, あおり, から ふとししゃも, わかめ, じやこ, けずりぶし, 油揚 げ, 豆腐	米, さとう, 小麦粉, でん 粉, 揚げ油, 油, ごま油, ご ま	切干大根, キャベツ, にんじん, たまね ぎ, ねぎ, こまつな	621 kcal 30.8 g	
10 月	牛 乳	わかめごはん ジャンボぎょうざ 春雨サラダ くだもの(みかん)	牛乳, わかめ, 豚肉	米, ごま油, でん粉, ぎょう ざの皮, 小麦粉, 揚げ油, 春 雨, 油, さとう	しょうが, キャベツ, ねぎ, にら, にんに く, にんじん, たまねぎ, みかん	611 kcal 18.6 g	
11 火	牛 乳	カレーピラフ 白菜のスープ スイートポテト	牛乳, ツナ(缶), 鶏ガラ, 鶏 肉, 生クリーム	米, 油, ジャがいも, さつま いも, さとう, バター	にんじん, たまねぎ, ピーマン, マッシュ ルーム(缶), パセリ, 白菜, こまつな	656 kcal 18.0 g	
12 水	牛 乳	ごはん のりのつくだに たまご焼き 野菜のゆかりあえ 油揚げのみそ汁	牛乳, のり, 鶏肉, 鶏卵, け ずりぶし, 油揚げ	米, さとう, 水あめ, ごま, 油, ジャがいも	にんじん, たけのこ, たまねぎ, (干) しい たけ, 根みつば, キャベツ, こまつな	581 kcal 27.1 g	
13 木	牛 乳	あんかけうどん 手作りさつまあげ キャベツときゅうりのごま風味	牛乳, けずりぶし, 鶏肉, ち くわ, 油揚げ, まだら, い か, 干ひじき, 豆腐, 鶏卵	冷凍うどん, でん粉, 揚げ 油, ごま油, ごま	にんじん, (干) しいたけ, だいこん, ね ぎ, こまつな, れんこん, きゅうり, キ ャベツ	596 kcal 33.6 g	
14 金	牛 乳	ごはん(有機米) さばの塩焼き きんぴらごぼう 吉野汁	牛乳, さば, 鶏肉, けずりぶ し, 油揚げ, 豆腐	米, 油, さとう, ごま油, ご ま, でん粉	ごぼう, にんじん, こんにゃく, たけの こ, ねぎ, こまつな	653 kcal 29.3 g	
17 月	牛 乳	ホイコーロー丼 パリパリサラダ 中華風たまごスープ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 鶏ガラ, 鶏卵	米, 油, さとう, でん粉, ご ま, ワタの皮, 揚げ油	にんにく, しょうが, たまねぎ, ねぎ, に んじん, キャベツ, (干) しいたけ, 白菜, こまつな	651 kcal 22.7 g	
18 火	牛 乳	ごはん さわらの南部焼き 大豆といもの甘辛あげ けんちん汁	牛乳, さわら, 大豆, 鶏肉, けずりぶし, 豆腐	米, ごま, ジャがいも, でん 粉, 揚げ油, さとう, 油	こんにゃく, ごぼう, にんじん, だいこ ん, ねぎ	638 kcal 31.6 g	
19 水	牛 乳	ナン 大豆入りキーマカレー タンドリーチキン マセドアンサラダ	牛乳, 鶏ひき肉, 大豆, 鶏 肉, ヨーグルト	ナン, 油, ジャがいも, さと う	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじ ん, ピーマン, マッシュルーム(缶), セロ リー, ブロッコリー, ホールコーン	570 kcal 31.3 g	
20 木	牛 乳	スパゲッティえびクリームソース わかめサラダ くだもの(りんご)	牛乳, (冷) むきえび, 鶏ガ ラ, 牛乳(調理用), スキム ミルク, 生クリーム, 粉 チーズ, わかめ	スパゲッティ, 油, 米粉, さ とう, ごま	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, マッ シュルーム(缶), ほうれんそう, キャベ ツ, だいこん, りんご	567 kcal 26.1 g	
21 金	牛 乳	ごはん(有機米) 鮭のもみじ焼き おひたし さつま汁	牛乳, 鮭, 油揚げ, けずりぶ し, 鶏肉, 豆腐	米, さとう, でん粉, さつま いも	にんじん, こまつな, 白菜, ごぼう, だい こん, ねぎ	601 kcal 33.0 g	
25 火	牛 乳	ゆかりごはん 豚肉と大根のうま煮 くだもの(りんご)	牛乳, 豚肉, けずりぶし, 生 揚げ	米, ごま, 油, さとう	しょうが, だいこん, こんにゃく, にんじ ん, 白菜, りんご	590 kcal 22.7 g	
26 水	牛 乳	胚芽のシュガートースト マカロニのクリーム煮 イタリアンサラダ	牛乳, 鶏肉, 鶏ガラ, 牛乳 (調理用), スキムミルク, 粉チーズ, 生クリーム	胚芽食パン, バター, さと う, 油, 小麦粉, マカロニ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム (缶), しめじ, (冷) グリンピース, キャ ベツ	627 kcal 23.9 g	
27 木	牛 乳	さんまのかば焼き丼 白菜のおかかあえ 野菜のみそ汁	牛乳, さんま, 糸けずり, けずりぶし, 油揚げ	米, でん粉, 米粉, 油, さと う, ジャがいも	しょうが, 白菜, こまつな, にんじん, え のきたけ	656 kcal 27.4 g	
28 金	牛 乳	チキンライス さつまいもとチーズのキッシュ コンソメスープ くだもの(みかん)	牛乳, 鶏肉, 鶏卵, ダイス チーズ, 牛乳(調理用), 生 クリーム, 鶏ガラ	米, 油, さつまいも	トマトジュース, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(缶), (冷) グリンピー ス, 赤ピーマン, こまつな, みかん	604 kcal 23.3 g	

※栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍の値になります。

※食材の都合により内容が変更になる場合があります。

変更がある場合は該当の食物アレルギー対応をしている人にのみ個別に連絡をいたします。

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標 「よくかんで食べよう」

