

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 鶏じゃがうま煮 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, じゃがいも	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, じゃがいも, 小麦粉	たまねぎ, にんじん, (冷)グリーンピース, きゅうり, だいこん, セロリ	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 かまこむ海藻サラダ 豆腐とこまつなのみそ汁	牛乳, 大豆, あおのり, からふとししゃも, わかめ, じゃこ, 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, じゃがいも, 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, じゃがいも	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	<p>13日(木) 手作りさつまあげ たらやいかのすり身などを使って、給食室でさつまあげを手作りします。</p>
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 バリバリサラダ 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, 卵の皮, 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	<p>14日(金) 「有機米・有機野菜」 有機米のごはんと、きんぴらごぼうと吉野汁には有機栽培のにんじんを使用予定です。</p>
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, じゃがいも, 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, じゃがいも, 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, ブロッコリー, ホールコーン	570 kcal 31.3 g	
20木	牛乳	スパゲ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	<p>21日(金) 和食献立 11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。 2013年に「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され、世界共通の財産となりました。 この日は有機米のごはんです。 鮭のもみじ焼き 鮭に、調味料とすりおろしにんじんを合わせたものをかけて焼きます。鮮やかな紅葉色に仕上がります。</p>
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)グリーンピース, キャベツ	627 kcal 23.9 g	<p>25日(火) 豚肉と大根のうま煮 旬の大根を使った煮ものです。白菜やこんにゃく、生揚げなども入り、具沢山の一品です。</p>
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, じゃがいも	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, ダイスキーズ, 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)グリーンピース, 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 きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標「よくかんで食べよう」

