

令和7年 11月 学校給食予定献立表(小学校)

に ち	よう び	こんだてめい ◆：よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal)
						たんぱくしつ (g)
4	火	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのいちやほしやき もやしのあますあえ だいこんとさといものそぼろに	ごはん あぶら さとう さといも でんぶん	ぎゅうにゅう ほっけ ハム(とり) ぶたにく	もやし きゅうり しょうが だいこん にんじん さやいんげん	610
						27.8
5	水	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ぶたキムチ ラッキーわかめスープ	ごはん あぶら さとう はるまきのかわ でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう はるまきのぐ(ぶた) ぶたにく とりにく わかめ とうふ	はくさいキムチ もやし ビーマン たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ	636
						23.8
6	木	ナン ぎゅうにゅう ミートソース ツナとれんこんのサラダ マカロニスープ みかんゼリー	ナン あぶら じゃがいも でんぶん ビーフルウ ノンエッグマヨネーズ マカロニ しろごま ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース れんこん キャベツ パセリ はくさい とうもろこし チンゲンサイ	638
						26.1
7	金	ごはん ぎゅうにゅう くろだいのかきあげ◆ ほうれんそうのすりごまあえ とんじる	ごはん あぶら さとう こむぎこ しろごま さつまいも	ぎゅうにゅう くろだいす ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう ほうれんそう はくさい だいこん こんにゃく にんじん はねぎ	640
						24.2
10	月	ひよこめめいりカレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう ハムステーキてりやきソース かいそうサラダ	ごはん むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも こめこカレールウ	ぎゅうにゅう ハム(ぶた・とり) とりにく かいそう ぎゅうにく ひよこめめ	もやし レタス たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが	673
						26.6
11	火	ごはん ぎゅうにゅう さけのチャンチャンやきふう チンゲンサイのアーモンドあえ ばちじる	ごはん あぶら さとう ていアレルゲンマーガリン でんぶん アーモンド ばち	ぎゅうにゅう さけ みそ ハム(とり) あぶらあげ	キャベツ たまねぎ ビーマン チンゲンサイ とうもろこし だいこん にんじん ほししいたけ はねぎ	603
						30.1
12	水	ごもくごはん(むぎいり) ぎゅうにゅう メンチカツ ブロッコリーのかつおあえ とりだんごのみそしる	ごはん むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう メンチカツのぐ(ぶた・とり) かつおぶし とりだんご みそ とりにく あぶらあげ	ブロッコリー キャベツ たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ はねぎ ごぼう たけのこ こんにゃく	665
						28.0
13	木	ごはん ぎゅうにゅう タンドリーチキン ごぼうサラダ やさしいスープ	ごはん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ツナ ベーコン	ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん レタス もやし しめじ パセリ	634
						25.5
14	金	ごはん ぎゅうにゅう かますフライ ひねポンあえ あつあげのうまに	ごはん あぶら さとう こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう かます なまあげ とりにく ぶたにく	はくさい みすな ゆず しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	650
						26.8
17	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎソース れんこんサラダ じゃがいものみそしる	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ わかめ みそ	ねぶかねぎ しょうが にんにく れんこん こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ	615
						26.1
18	火	コッペパン りんごジャム ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため やさしいのごまドレあえ とうにゅうのクリームスープ	コッペパン あぶら ジャム しろごま ドレッシング こめこ ていアレルゲンマーガリン でんぶん さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく しろいんげんまめ とうにゅう	たまねぎ ビーマン キャベツ もやし みすな パプリカ(き) だいこん にんじん マッシュルーム グリンピース	674
						29.5
19	水	ごはん ぎゅうにゅう むしえびしゅうまい(2こ) はるさめサラダ マーボーだいこん	ごはん あぶら さとう しゅうまいのかわ はるさめ ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう しゅうまいのぐ(えび・たら) ハム(とり) ぶたにく なまあげ みそ	きゅうり にんじん だいこん たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ ほししいたけ しょうが	615
						22.9
20	木	このはどんぶり(むぎごはん) ぎゅうにゅう さといものカップやき はくさいとやきぶたのあえもの	ごはん むぎ あぶら さといも さとう ノンエッグマヨネーズ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ やきぶた たまご かまぼこ	しめじ はねぎ はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほうれんそう	628
						27.6
21	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのおろしソース ひじきとだいすのにも いもだんごじる	ごはん あぶら さとう でんぶん いもだんご	ぎゅうにゅう さば ひじき だいす あぶらあげ とりにく	だいこん さやいんげん たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ はねぎ	673
						29.7
25	火	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのあますあん きりぼしだいこんのナムル ワントンスープ あんにんゼリー	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ワントンのかわ ゼリー	ぎゅうにゅう にくだんご(ぶた・とり) とりにく ワントンのぐ(ぶた)	きりぼしだいこん こまつな もやし にんにく はくさい たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ	627
						24.0
26	水	ごはん ぎゅうにゅう シイラのさっぱりゆずソース ブロッコリーのガーリックあえ にくじゃが	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう シイラ ハム(ぶた) ぎゅうにく	ゆず ブロッコリー キャベツ にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース	622
						29.8
27	木	ごはん ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ポテトサラダ コーンとたまごのスープ	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぶん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ハンバーグ(ぶた・とり) ツナ たまご とりにく	たまねぎ しめじ きゅうり とうもろこし だいこん にんじん チンゲンサイ えのきたけ	698
						27.0
28	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(2こ) きんぴら◆ こうやとうふのみそしる	ごはん あぶら さとう でんぶん こめこ しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こうやとうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ はくさい なましいたけ はねぎ	621
						31.1

※ 材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。給食実施日については、各校の行事予定等でお確かめ下さい。
 ※ 食材料については主なもののみ記してあります。アレルギー等で食材料表が必要な方はセンターまでご連絡ください。
 ※ たつの市産(予定)…こめ・さつまいも・キャベツ・だいこん・はくさい・レタス・れんこん