

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) たんぱく質 (g)
4	火	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのいちやほしやき はくさいとほうれんそうのかつおあえ あつあげのカレーに	ごはん あぶら さとう じゃがいも こめこカレールウ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ほっけ かつおぶし	ほうれんそう はくさい にんじん にんにく アスパラガス しめじ たまねぎ	613 27.1
5	水	プレーンパン チョコだいず ぎゅうにゅう にこみチキンハンバーグ キャベツのごまネーズサラダ マカロニスープ	パン あぶら さとう マカロニ しろごま ノンエッグマヨネーズ チョコだいず	ぎゅうにゅう とりにく ハム(ぶた) ハンバーグ(とり)	とうもろこし パセリ キャベツ たまねぎ にんじん はくさい	646 28.6
6	木	ごはん ぎゅうにゅう やきさばのおろしあんかけ もやしといんげんのあえもの ほうとう	ごはん あぶら さとう でんぶん うどん	ぎゅうにゅう ぶたにく さば とうふ みそ ハム(とり)	かぼちゃ だいこん はくさい はねぎ もやし さやいんげん	603 29.1
7	金	ごはん かむぶりかけ◆ ぎゅうにゅう チキンカツ はるさめのちゅうかあえ ちゅうかふうかきたまスープ	ごはん あぶら こむぎこ パンこ さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム(ぶた) ぶたにく たまご	たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ にんじん たけのこ はねぎ えのきたけ	650 31.2
10	月	ごはん ぎゅうにゅう あじのまつかぜやき ブロッコリーのかつおあえ ぎゅうひきにくとあつあげのうまに	ごはん あぶら さとう でんぶん しろごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あじ みそ なまあげ かつおぶし	とうもろこし グリンピース たまねぎ ブロッコリー だいこん にんじん こんにゃく	610 30.6
11	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(2こ) もやしのくろごまあえ ラッキーばちじる とうにゅうプリン	ごはん あぶら さとう でんぶん ばち プリン しろごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	しょうが なましいたけ にんにく にんじん キャベツ はねぎ もやし アスパラガス だいこん たまねぎ	661 26.1
12	水	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのケチャップに チンジャオロースー わかめスープ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう にくだんご(ぶた・とり) ぶたにく とりにく わかめ	はねぎ もやし たけのこ にんじん しょうが ねぶかねぎ ピーマン	604 28.0
13	木	ごもくごはん(むぎいり) ぎゅうにゅう こめこメンチカツ みずなとかぶのあさづけふう だんごいりすましじる	ごはん むぎ あぶら しらたまだんご こめこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ メンチカツのぐ(ぶた) こんぶ	たけのこ こんにゃく はねぎ みずな ごぼう かぶ はくさい あかしそ えのきたけ	649 21.4
14	金	ごはん ぎゅうにゅう ミルメーク にくどうふ やさしいのかみかみあえ◆ さつまいもとたまねぎのみそしる	ごはん あぶら さとう さつまいも アーモンド ミルメーク	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ちくわ いか あぶらあげ みそ	もやし にんじん しめじ はねぎ たまねぎ こんにゃく キャベツ アスパラガス しょうが	627 23.8
17	月	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき れんこんとひじきのサラダ かんとくに	ごはん あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あかうお みそ なまあげ とりにく ぶたにく さつまいも ひじき	えだまめ こんにゃく とうもろこし にんじん だいこん れんこん	604 30.2
18	火	きなこパン ぎゅうにゅう えびしゅうまい(2こ) ツナとだいこんのサラダ にくだんごとはるさめのスープ	パン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら しゅうまいのかわ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう しゅうまいのぐ(えび・たら) にくだんご(ぶた・とり) ツナ きなこ	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ パセリ なましいたけ	616 26.2
19	水	カレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう オムレツ かいそうサラダ	ごはん むぎ あぶら じゃがいも でんぶん こめこカレールウ さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム(とり) たまご かいそう	しょうが にんにく グリンピース たまねぎ きゅうり レタス にんじん	647 20.5
20	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしょうがやき きんぴらごぼう ぶたにくとさといものみそしる おこめのパバロア	ごはん あぶら さとう でんぶん さといも パバロア	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし みそ あぶらあげ	パプリカ(あか) しょうが ごぼう さやいんげん たまねぎ ねぶかねぎ にんじん なましいたけ	653 30.9
21	金	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ(2こ) きりぼしだいこんのナムル マーボーどうふ	ごはん あぶら さとう でんぶん ぎょうざのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ ぎょうざのぐ(ぶた)	きりぼしだいこん しょうが レタス はねぎ きゅうり にんにく たけのこ たまねぎ ほししいたけ	636 23.3
25	火	ごはん ぎゅうにゅう さけのレモンづけ こまつなとえのきのにびたし だいこんとさといものそぼろに	ごはん あぶら さとう でんぶん さといも	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とりにく かつおぶし	パセリ レモン えのきたけ にんじん はくさい グリンピース だいこん こまつな	624 27.0
26	水	このはどんぶり(むぎごはん) ぎゅうにゅう さといものミートソースやき かぶのツナあえ	ごはん むぎ あぶら さとう マカロニ さといも でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご あぶらあげ ツナ	キャベツ しめじ たまねぎ かぶ にんじん パプリカ(き) なましいたけ ほうれんそう	643 25.9
27	木	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグきのこソース スパゲティソー こんさいのみそしる	ごはん あぶら さとう でんぶん スパゲティ さつまいも	ぎゅうにゅう ハム(ぶた) みそ あぶらあげ ハンバーグ(ぶた・とり・とうふ)	たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム にんじん だいこん とうもろこし ごぼう ねぶかねぎ パプリカ(あか) ピーマン	632 23.2
28	金	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう コロコロとんかつ はくさいのゆずサラダ クリームスープ	ごはん あぶら こむぎこ さとう じゃがいも パンこ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こんぶ のり	ゆず にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ きゅうり はくさい	632 27.1

※ 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