

令和7年



11月 学校給食献立表



小学校版

秋の読書週間

日	曜 日	牛 乳	献立名	食 品 名						栄養価			
				魚・肉・卵・大豆製品など		やさいとその加工品・くだものなど		こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど					
				けつえき・ほね・はをつくる		からだのちょうしをととのえ、ていこうりよくをつける		たいおんをためち勉強や運動のエネルギーになる					
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質				
4	火		ごはん とんかつ ちくわと野菜の甘辛炒め わかめスープ	とんかつ ちくわ とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン	たまねぎ にんにく	米 さとう	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	664 23.1 23.3	Kcal g g	
5	水		ごはん いわしの生姜煮 かつお節 ぶた肉 おかか和え ちゃんこ汁	いわし生姜煮 かつお節 ぶた肉 おかか和えの素 とり肉だんご 油あげ	牛乳	にんじん にら	はくさい 大根 土しょうが	米 さとう		エネルギー たんぱく質 脂質	596 24.1 19.5	Kcal g g	
6	木		減量コッペパン 野菜コロッケ 元気サラダ マカロニスープ	ハム かつお節 とり肉	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン 野菜コロッケ アルファベットマカロニ じゃがいも	油 トマトドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	580 21.1 21.7	Kcal g g	
7	金		麦入りごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 豆乳汁	ぶた肉 平天 とり肉 とうふ 油あげ 豆乳 みそ	牛乳 干しひじき	ビーマン にんじん 青ねぎ	たまねぎ 土しょうが	米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	654 27.2 21.8	Kcal g g	
10	月		減量ごはん わかめラーメン つくね シャキシャキサラダ	ぶた肉 つくね	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ コーン にんにく ごぼう れんこん	米 ラーメン用中華めん	ごま マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	641 20 20	Kcal g g	
11	火		ごはん 肉みそ丼 無限ビーマン かきたま汁	ぶた肉 (ひき肉) だいず 赤みそ みそ たまご とうふ	牛乳 塩こんぶ	にんじん ビーマン ほうれんそう	たまねぎ 干しいたけ 土しょうが えのきたけ	米 さとう 片栗粉	ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	612 25.8 20.8	Kcal g g	
12	水		ごはん 麻婆豆腐 切り干し大根のナムル フルーツミックス	とうふ ぶた肉 (ひき肉) だいず	ジョア(プレーン)	青ねぎ にんじん	たまねぎ 土しょうが 干しいたけ 切干しだいこん にんにく パインアップル 黄桃	米 さとう 片栗粉 ダイスゼリー	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	630 24 14.5	Kcal g g	
13	木		揚げパン ウィンナーソーテー 野菜スープ	きな粉 フランクフルト とり肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	コーン キャベツ たまねぎ	パン グラニュー糖	油	エネルギー たんぱく質 脂質	655 24.9 30.3	Kcal g g	
14	金		麦入りごはん カレーライス コールスローサラダ プチゼリー (アセロラ)	ぶた肉	牛乳 スkimミルク	にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんごピューレ キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも さとう プチゼリー (アセロラ)	油 マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	673 18.2 21.6	Kcal g g	
17	月		ごはん さんまのおかか煮 奈良の金ごま和え 大和高田の豚汁	さんまおかか煮 かつお節 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん しろな ほうれんそう 青ねぎ	キャベツ たまねぎ	米 さとう	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	598 24.8 20.3	Kcal g g	
18	火		ごはん 小松菜入りぎょうざ パンサンデー 中華スープ	ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん にら	きゅうり えのきたけ たまねぎ	米 乾燥はるさめ	油 ごま 中華ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	590 19.7 17.8	Kcal g g	
19	水		減量ごはん くず入りうどん きんぴらごぼう お米のタルト	とり肉 油あげ かまぼこ ちくわ	牛乳	にんじん 青ねぎ	干しいたけ ごぼう	米 さとう くず入りうどん お米のタルト	ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質	685 20.2 20	Kcal g g	
食育の日													
20	木		減量コッペパン 大和ポークメンチカツ 大根サラダ ニョッキのクリームスープ	大和ポークのメンチカツ とり肉	ジョア(ストロベリー) 牛乳	にんじん ほうれんそう	大根 コーン たまねぎ	パン 米粉ニョッキ	油 和風ドレッシング(玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質	678 21.8 26.9	Kcal g g	
21	金		麦入りごはん 豚肉のごまみそ焼き もやしの生姜醤油和え そうめんのすまし汁	ぶた肉 赤みそとり肉 かまぼこ 油あげ	牛乳	ビーマン こまつな にんじん 青ねぎ	たまねぎ もやし 土しょうが	米 さとう 三輪そうめん	ごま ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質	615 27.5 22.8	Kcal g g	
25	火		ごはん さわらの竜田揚げ にんじんシリシリ みそ汁	さわら竜田揚げ たまご ツナ 油あげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	たまねぎ	米	油 ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	674 28 26.2	Kcal g g	
26	水		ごはん 照り焼きチキン 大豆和え かす汁	照り焼きチキン 大豆 かつお節 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう	米 さとう	ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	608 26.9 17.5	Kcal g g	
27	木		減量コッペパン 煮込みハンバーグ ツナサラダ かぼちゃのポタージュ	ハンバーグ ツナ とり肉	ジョア(マスカット) 牛乳	トマトにんじん かぼちゃ	ソテードオニオン マッシュルーム キャベツ コーン たまねぎ	パン さとう 片栗粉	柑橘ドレッシング 油	エネルギー たんぱく質 脂質	600 28.1 19	Kcal g g	
28	金		麦入りごはん 肉じゃが 切り干し大根のゆず香和え ひじきのソフトふりかけ	ぶた肉 平天 おかかかえの素	牛乳 干しひじき	にんじん ゆかり	たまねぎ 土しょうが 切干しだいこん きゅうり ゆず果汁	米 麦 じゃがいも 糸こんにゃく さとう	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	579 19.2 13.5	Kcal g g	

※栄養価(エネルギー、たんぱく質)は平均値を記載しています。
※都合により給食内容を変更することがあります。
※『マヨネーズタイプ』には、卵は入っていません。



11月8日は いい歯の日だよ

<今月のカミカミメニュー>

18日 小松菜入りぎょうざ
28日 切り干し大根のゆず香和え



11月23日

「勤労感謝の日」

毎日給食をおいしく食べられるのは、普段私たちの目に見えないところで働いてくださっている方々がいるからです。直接、お礼を言う機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。



11月24日

「和食の日」

「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」の語呂合わせからで、日本の食文化にとって重要な秋の時期に設定されました。2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された和食文化について、国民一人ひとりの認識を深め、次世代に継承していくことを目的とされています。



旬の食べもの



はくさい



白ねぎ



ブロッコリー



れんこん



さつまいも



かき