

令和7年 11月 学校給食予定献立表

小学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量		
日	曜		血・肉・骨になるもの (あかのためもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのためもの)	熱や力になるもの (きいろのためもの)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
4	火	牛乳 きのごカレー 柿入りフルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ フルーツチャツネ りんご パイナップル 黄桃 柿	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ ナタデココ	689	20.7	18.9
5	水	牛乳 白飯 えびカツ れんこんのサラダ かきたまみそ汁	牛乳 エビカツ 豚肉 絹豆腐 わかめ みそ 卵	れんこん きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	白飯 油 三温糖 ドレッシング	608	24.2	19.8
6	木	牛乳 ミルクローレル チキンのガーリックステーキ ブロッコリーのソテー クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 あさり ベーコン 生クリーム	にんにく にんじん コーン ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ	ミルクローレル オリーブ油 油 じゃがいも 米粉 バター	627	29.5	26.5
7	金	牛乳 白飯 きびなごフライ 切干大根のかみかみ和え すき焼き煮 いい歯の日	牛乳 きびなごフライ 牛肉 焼き豆腐	切り干し大根 にんじん 小松菜 えのきたけ 白菜 ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま油 ごま 車ふ	603	23.9	21.2
10	月	牛乳 白飯 ターツアイバズ ナムル タンタンメン	牛乳 バズゴーザ 豚ひき肉	にんじん もやし 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ きくらげ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 油 ごま 中華めん	669	22.6	23.6
11	火	牛乳 鮭のまぜご飯 めった汁 型抜きチーズ	牛乳 チーズ うす揚げ 鮭 豚肉 木綿豆腐 みそ	にんじん まいたけ たけのこ 枝豆 玉ねぎ ねぎ	さくら飯(大麦入り) 三温糖 バター ごま じゃがいも	638	30.6	23.2
12	水	牛乳 白飯 しそひじき佃煮 ほっけのから揚げ たくあん和え きりたんぽ汁 秋田県メニュー	牛乳 しそひじき佃煮 ほっけ 鶏肉	しょうが キャベツ たくあん にんじん ごぼう 大根 しめじ ねぎ	白飯 でんぶん 米粉 油 ごま きりたんぽ	589	25.6	16.2
13	木	牛乳 バターロール プレーンオムレツ パンネのトマトソース スープ煮	牛乳 オムレツ 豚ひき肉 鶏肉	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト ビーマン キャベツ パセリ	バターロール オリーブ油 三温糖 パンネ さつまいも	619	27.4	20.8
14	金	牛乳 白飯 鶏肉の竜田揚げ 根菜のきんぴら 沢煮椀	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 豚肉	しょうが れんこん にんじん さやいんげん ごぼう 大根 たけのこ 干しいたけ みつば	白飯 でんぶん 米粉 油 三温糖 ごま油	609	25.8	21.2
17	月	牛乳 白飯 ししゃもフライ ごま和え うずら卵と大根のみそおでん	牛乳 子持ちししゃもフライ さつま揚げ 厚揚げ うずら卵 みそ	もやし キャベツ 大根 にんじん	白飯 油 ごま 三温糖 里いも	625	24.7	21.7
18	火	牛乳 チキンコンソメピラフ ポークビーンズ りんご	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム コーン 赤ピーマン ビーマン にんじん フルーツチャツネ トマト りんご	バターライス(大麦入り) 油 じゃがいも 三温糖	616	26.8	17.0
19	水	牛乳 白飯 ちくわのしょうが天ぷら 塩昆布入り即席漬 いなりうどん おからチップス	牛乳 ちくわ 塩昆布 鶏肉 うす揚げ	紅しょうが 白菜 小松菜 にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	白飯 天ぷら粉 油 三温糖 米粉うどん おからチップス	635	24.8	18.1
20	木	牛乳 米粉パン 鶏肉のマーマレード焼き 野菜ソテー ポトフ	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく しょうが にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ かぶ ブロッコリー 白菜	米粉パン マーマレード でんぶん オリーブ油	607	31.9	22.8
21	金	牛乳 白飯 さばのしそ揚げ 白菜の煮びたし 治部煮 和食の日	牛乳 さば 鶏肉	しょうが しそ 白菜 にんじん しめじ 大根 干しいたけ ほうれん草	白飯 でんぶん 米粉 油 三温糖 すだれふ	614	30.9	21.0
25	火	牛乳 牛丼 具だくさんみそ汁	牛乳 牛肉 かまぼこ 鶏肉 焼き豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん にんにく 白菜 大根 ねぎ	麦飯 三温糖 でんぶん 油	649	30.2	23.2
26	水	牛乳 白飯 大豆とじゃがいものごまからめ 車ふの卵とじ	牛乳 大豆 かえり煮干し 鶏肉 さつま揚げ 卵	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	白飯 でんぶん じゃがいも 油 三温糖 水あめ ごま 車ふ	626	29.3	19.2
27	木	牛乳 ナンとキーマカレー キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ビーマン トマト フルーツチャツネ りんご キャベツ コーン きゅうり	ナン 油 じゃがいも カレールウ 米粉 三温糖	573	25.2	20.9
28	金	牛乳 白飯 さわらの香味揚げ 磯香和え 豚大根	牛乳 さわら のり 豚肉 厚揚げ	ほうれん草 もやし にんじん しょうが ねぎ 大根	白飯 油 三温糖	605	21.2	18.0