

令和 7 年

11月 給食献立表

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 15 29 土	豚汁うどん 切り干し大根の煮物 オレンジ	牛乳 せんべい チーズ	ぶたもも・木綿豆腐・みそ・油揚げ・普通牛乳・プロセスチーズ	ゆでうどん・油・三温糖・しょうゆせんべい	にんじん・だいこん・ごぼう・長ねぎ・切干しだいこん・オレンジ
4 ・ 17 月	ご飯 さばのみぞれ煮 かぼちゃサラダ 里いもとほうれん草の味噌汁	牛乳 豆腐ドーナツ	さば・まぐろ水煮缶詰・油揚げ・みそ・普通牛乳・木綿豆腐・脱脂粉乳	精白米・片栗粉・油・三温糖・さといも・ホットケーキミックス・砂糖	しょうが・だいこん・かぼちゃ・たまねぎ・ほうれん草
5 ・ 19 水	ご飯 鶏肉のみそ焼き 白菜のお浸し じゃが芋としめじの清汁	牛乳 炒めうどん	鶏もも・みそ・しらす干し・普通牛乳・ぶたもも・かつお節	精白米・砂糖・じゃがいも・ふ・ゆでうどん・油	はくさい・にんじん・ぶなしめじ・キャベツ・たまねぎ
6 ・ 20 木	食パン スコープコロッケ 肉団子スープ	牛乳 ゆかりおにぎり	ぶたひき肉・プロセスチーズ・普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐	食パン・じゃがいも・油・パン粉・片栗粉・緑豆はるさめ・ごま油・精白米	たまねぎ・しょうが・にんじん・こまつな・乾しいたけ・ゆかり
7 ・ 21 金	カレーライス パンバンジーサラダ	牛乳 きな粉クリームサンド	鶏もも・脱脂粉乳・鶏ささ身・みそ・普通牛乳・きな粉	精白米・じゃがいも・油・有塩バター・薄力粉・ねりごま・すりごま・砂糖・ごま油・食パン・三温糖	にんじん・たまねぎ・冷凍コーン・トマトケチャップ・きゅうり
8 ・ 22 土	ご飯 豆腐のそぼろあん 切り干し大根の味噌汁 バナナ	牛乳 せんべい	木綿豆腐・ぶたひき肉・みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・ごま油・しょうゆせんべい	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・しょうが・切干しだいこん・だいずもやし・にんじん・長ねぎ・バナナ
10 ・ 25 火	ご飯 カジキフライ 納豆和え アーサ汁	牛乳 さつまいもチップス チーズ	めかじき・納豆・木綿豆腐・普通牛乳・プロセスチーズ	精白米・薄力粉・パン粉・すりごま・さつまいも・油	こまつな・りよくとうもろやし・にんじん・あおさ
11 火	ご飯 とりすき ひじきの炒め煮 バナナきなこ	牛乳 レバーのカレー風味唐揚げ	鶏もも・焼き豆腐・油揚げ・きな粉・普通牛乳・ぶた肝臓	精白米・油・三温糖・砂糖・片栗粉	たまねぎ・ながさはくさい・長ねぎ・乾ひじき・にんじん・バナナ・しょうが
12 ・ 26 水	ご飯 鶏のつくね焼き 春雨炒め 中華風コーンスープ	牛乳 アメリカンドッグ	鶏ひき肉・木綿豆腐・鶏もも・普通牛乳・ウインナーソーセージ・脱脂粉乳	精白米・片栗粉・油・三温糖・緑豆はるさめ・ごま油・薄力粉・ホットケーキミックス・砂糖	たまねぎ・にんじん・乾ひじき・しょうが・キャベツ・きくらげ・コーン缶詰クリーム・冷凍コーン・チンゲンサイ
13 ・ 27 木	ロールパン (卵禁/代替食パン) 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのナムル 人参ポタージュ	牛乳 五平餅	ぶたひき肉・木綿豆腐・普通牛乳・脱脂粉乳・みそ	ロールパン・パン粉・すりごま・砂糖・ごま油・じゃがいも・精白米・三温糖	たまねぎ・トマトピューレ・ブロッコリー・にんじん
14 ・ 28 金	ご飯 酢鶏 凍り豆腐と玉ねぎの味噌汁 みかん	牛乳 フレンチトースト (卵禁/除去食)	鶏もも・凍り豆腐・みそ・普通牛乳・鶏卵	精白米・片栗粉・油・さつまいも・三温糖・食パン・砂糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・青ねぎ・みかん
18 火	ご飯 餃子 人参のコロコロナムル 豆腐としいたけのスープ	牛乳 ラーメン	ぶたひき肉・みそ・木綿豆腐・普通牛乳・みそ	精白米・ごま油・ぎょうざの皮・中華めん	にら・キャベツ・にんにく・しょうが・にんじん・生しいたけ・青ねぎ・冷凍コーン

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆三歳以上児

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB 1	ビタミンB 2	ビタミンC
553 Kcal	22.3 g	18.1 g	238 mg	2.1 mg	404 μg	0.33 mg	0.44 mg	21 mg