

日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料				
令和7年度 11月 小学校 (Aコース)				食育もくひょう 感謝して食べよう 給食もくひょう 食事のあいさつを しっかりしよう				今月の地場産物 米・小麦粉・米粉 玉ねぎ・ヤーコン・きじ肉 手作りみそ				♪牛乳(お茶)は、毎日つきます。 ♪はしは、毎日持参しましょう。 ♪食材の都合により献立の内容が一部変わることもあります。 ♪マークの日はスプーンがつきます。 ♪ごはんにおこげが入っている場合があります。 ♪魚には、骨が入っている場合があります。 気をつけて食べてください。 ※アレルギーに関しては、必要な方に原材料配合表をお渡ししています。 そちらをご確認ください。							
【11月の平均栄養価】																			
		エネルギー	たんぱく質			脂質	塩分			エネルギー	たんぱく質			脂質	塩分				
小学校		671kcal	27.1g			21.6g	2.95g			671kcal	27.1g			21.6g	2.95g				
中学校		780kcal	30.5g			23.5g	3.43g			780kcal	30.5g			23.5g	3.43g				
文化の日				4 火				5 水				6 木				7 金			
				ごはん きのこのみそ汁 ささみの天ぷら メンマ炒め				黒糖パン ポトフ オムレツ ヤーコンとじゃがいものカレー味ポテトサラダ				ごはん 白菜のみそ汁 ほっけの竜田揚げ 切干大根の炒め煮				ごはん 豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、玉ねぎ、人参、にら、長ねぎ、キムチ、しょうが、にんにく、赤みそ、三温糖、酒、みりん、しょうゆ、ごま油、テンメンジャン、キムチ味コチュジャン、塩、白炒りごま、でん粉			
エネルギー 684 kcal				エネルギー 675 kcal				エネルギー 611 kcal				エネルギー 683 kcal							
10 月				11 火				12 水				13 木				14 金			
ごはん 大根のみそ汁 あじフライ 鶏肉とごぼうの炒め煮				ごはん コッペパン 鮭のクリーム煮 ペンネポロネーゼ 豆乳プリン				ごはん やさいたっぷりつるんつるんスープ チキンカツ 中華炒め				ごはん 豆腐のみそ汁 ちくわの天ぷら ひじきの煮物				うどん カレー南蛮うどん(汁) コールスローサラダ ストロベリーヨーグルト			
エネルギー 625 kcal				エネルギー 682 kcal				エネルギー 695 kcal				エネルギー 623 kcal				エネルギー 712 kcal			
17 月				18 火				19 水				20 木				21 金			
ごはん 田舎汁 さんまのしょうが煮 厚揚げの炒め煮				ごはん かきたま汁 とんカツ さつまいもの煮物				バーガーパン コーンポタージュ きじのてりやきバーガーの具 添え野菜 バックマヨネーズ				ごはん 玉ねぎのみそ汁 さばのみぞれあん 小松菜のなめたけあえ				ラーメン 塩ラーメン(汁) アメリカンドック 小魚			
エネルギー 637 kcal				エネルギー 806 kcal				エネルギー 633 kcal				エネルギー 603 kcal				エネルギー 756 kcal			
振替休日				25 火				26 水				27 木				28 金			
				ごはん 中華スープ 鶏のから揚げ 茎わかめのピリ辛炒め				ソフトフランス フイONSUP まるでピザパン かんきつサラダ				ごはん もやしのみそ汁 鮭の天ぷら ヤーコンの煮物				ごはん 鶏もも肉、玉ねぎ、人参、ローリエ、オールスパイス、にんにく、しょうが、トマトケチャップ、米油、ウスターソース、チャツネ、カレールウ、赤ワイン、鶏がらスープ			
エネルギー 724 kcal				エネルギー 552 kcal				エネルギー 703 kcal				エネルギー 687 kcal							