

2025（令和7）年度 11月分学校給食標準献立表

返子市教育委員会

日 曜	こんだてめい	ざいりょうとしゅるいとたいないではたらき			栄養価			
		あかのしよくひん からだをつくる	きいろのしよくひん ねつや力になる	みどりのしよくひん からだのちょうしをととのえる	熱量 kcal	蛋白 g	脂肪 g	塩分 g
4 火	振り替え休日							
5 水	ごはん さばのみそに はくさいのおひたし ごもくスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、みそ、さば ぶたにく、とうふ	こめ、さとう、ごま、でんぶん	しょうが、ながねぎ、はくさい ほうれんそう、にんじん、たまねぎ もやし、キャベツ、ちんげんさい	600	24.8	21.9 2.6
6 木	こがたロールパン クリームスパゲッティ ツナサラダ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とり、に チーズ、なまクリーム まぐろあぶらづけ	ロールパン、スパゲッティ あぶら、バター、こむぎこ さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、キャベツ とうもろこし、パセリ、きゅうり	621	24.8	25.9 2.2
7 金	チキンライス ぶたにくのマーメレードやき やさしいコンソメスープ	ぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン	こめ、あぶら、さとう、でんぶん じゃがいも、マーメレード	たまねぎ、にんじん、ピーマン マッシュルーム、トマトピューレ パセリ、にんにく、キャベツ とうもろこし、こまつな	644	26.9	28.1 3.3
10 月	ちゅうかどん ごもくはるさめスープ はなみかん	ぎゅうにゅう	ぶたにく、なると、いか うずらたまご、ぎゅうにゅう わかめ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん はるさめ、ごまあぶら	たまねぎ、しょうが、こまつな マッシュルーム、にんじん はくさい、たけのこ、えのきだけ もやし、ちんげんさい、みかん	622	27.2	17.2 2.7
11 火	ソフトフランスパン めかじきのこうそうやき ポテトサラダ かぼちゃのポタージュスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、めかじき なまクリーム	ソフトフランスパン オリーブあぶら、じゃがいも あぶら、マヨネーズ、さとう コーンスターチ、バター	にんじん、きゅうり とうもろこし、たまねぎ かぼちゃ、パセリ	681	29.6	33.9 2.5
12 水	ごはん だいずいりうまに かきあげ からしあえ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、だいず なまあげ、けずりぶし ぶたにく、ちくわ、たまご のり	こめ、さとう、じゃがいも こむぎこ、あぶら	しらたき、にんじん、たまねぎ こまつな、もやし、きゅうり	657	25.5	19.8 2.4
13 木	スパゲッティ ミートソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく、なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら、さとう こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン、セロリー、ホールトマト トマトピューレ、キャベツ きゅうり、とうもろこし	662	26.2	29.3 2.7
14 金	ちゅうかおこわ ヤンニョムチキン はくさいのスープ	はっこうにゅう	ぶたにく、とりにく はっこうにゅう	こめ、もちごめ、あぶら さとう、こむぎこ、でんぶん	にんじん、たけのこ、まいたけ にんにく、しょうが、はくさい ながねぎ、ちんげんさい	634	25.6	21.0 1.9
17 月	ビーンズカレー ふくじんづけ ささみのサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく、ぎゅうにゅう なまクリーム、とりにく	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、こむぎこ、ごまあぶら いんげんまめ、きんとときまめ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、パセリ、ふくじんづけ キャベツ、きゅうり	676	23.8	23.1 2.9
18 火	こがたくろパン いためビーフン はるまき ちゅうかコンソメスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく はるまき、たまご	くろパン、あぶら、ビーフン ごまあぶら、でんぶん	しょうが、にんにく、にんじん たけのこ、たまねぎ、にら もやし、キャベツ、とうもろこし パセリ	613	22.6	24.9 2.9
19 水	たまごチャーハン とりのレモンじょうゆやき ワンタンスープ りんご	ぎゅうにゅう	たまご、ぶたにく ぎゅうにゅう、とりにく	こめ、あぶら、さとう ワンタンのかわ、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン レモン、もやし、ちんげんさい りんご	642	29.9	26.4 3.0
20 木	コッペパン ハムカツ シーザーサラダ ベーコンとやさしいのスープに	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ハム、たまご ベーコン、ぶたにく	コッペパン、こむぎこ、パンこ あぶら、シーザードレッシング じゃがいも	キャベツ、にんじん、きゅうり パセリ、たまねぎ、セロリー	604	27.1	24.5 2.2
21 金	さつまいもごはん しろみぎかなのあんかけ おひたし ぶたじる	はっこうにゅう	はっこうにゅう、メルルーサ けずりぶし、ぶたにく とうふ、みそ	こめ、もちごめ、さつまいも ごま、でんぶん、こむぎこ あぶら、さとう、さといも じゃがいも	もやし、ほうれんそう、ごぼう こんにやく、にんじん、だいこん ながねぎ	628	27.4	12.4 3.1
25 火	きなこむしパン にこみうどん ちくわのカレーあげ いそあえ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、きなこ けずりぶし、ぶたにく あぶらあげ、ちくわ、たまご のり	ホットケーキミックス、さとう あぶら、うどん、こむぎこ ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ながねぎ こまつな、ほうれんそう、もやし	668	27.7	26.1 3.2
26 水	ビビンバ わかめスープ	はっこうにゅう	たまご、ぶたにく はっこうにゅう、わかめ	こめ、あぶら、さとう、ごま ごまあぶら	にんにく、しょうが、ながねぎ もやし、ほうれんそう、たまねぎ にんじん	624	25.6	19.6 2.7
27 木	ロールパン ポークビーンズ こふきいも はくさいのクリームシチュー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、ベーコン、とりにく チーズ、なまクリーム	ロールパン、あぶら、さとう じゃがいも、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、ピーマン トマトピューレ、ホールトマト パセリ、はくさい、マッシュルーム	618	26.6	29.9 3.0
28 金	だいこんはごはん やきシュウマイ おでん ごまあえ はなみかん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ポークシュウマイ けずりぶし、やきちくわ いかだんご、なると、さつまあげ あげボール、こんぶ、はんぺん がんもどき、みそ	こめ、さとう、ごま	だいこんは、ひろしまな、きょうな にんじん、だいこん、こんにやく もやし、ほうれんそう、みかん	624	26.0	15.5 3.4

（注）学校によって献立を変更することがあります。



もりつけひょう



月

火

水

木

金

3

ぶんか
文化の日



4

ふりかえきゅうじつ
振替休日



5

ぎゅうにゅう
はくさいのおひたし



6

ぎゅうにゅう
ツナ
サラダ



7

ぎゅうにゅう
ぶたにくのマーメレードやき



10

ぎゅうにゅう
はなみかん



11

ぎゅうにゅう
ポテトサラダ



12

ぎゅうにゅう
からしあえ



13

ぎゅうにゅう
コールスロー
サラダ



14

はっこうにゅう
ヤンニョムチキン



17

ぎゅうにゅう
ささみ
サラダ



18

ぎゅうにゅう
はるまき
ちゅうかコン
スープ



19

ぎゅうにゅう
りんご



20

ぎゅうにゅう
シーザー
サラダ



21

はっこうにゅう
おひたし



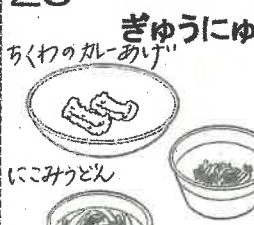
24

ふりかえきゅうじつ
振替休日



25

ぎゅうにゅう
ちくわのカレーあげ



26

はっこうにゅう
わかめ
スープ



27

ぎゅうにゅう
ポークビーンズ



28

ぎゅうにゅう
はなみかん
ごまあえ



29

きなこむしパン



30

はっこうにゅう
わかめ
スープ



31

はっこうにゅう
わかめ
スープ



感謝して食べよう



