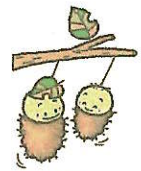


もりつけひょう



月

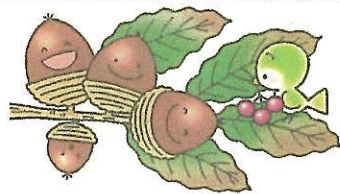
火

水

木

金

3 ぶんか ひ 文化の日	4 じよう さんけん 土曜参観 りりかん 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 さばのみそ汁 ごはん ごもくスープ	6 ぎゅうにゅう ツナ サラダ クリームスパゲッティ こがたロールパン	7 ぎゅうにゅう めさし コンソメスープ はくさいの マッシュポテト チキンライス
10 ぎゅうにゅう はなみかん ごもく はるめスープ ちゅうかどん	11 ぎゅうにゅう ポテトサラダ めかじきのうすやき かぼちの ポタージュスープ ソフトフランスパン	12 ぎゅうにゅう からしめえ かきあげ ごはん だいずいり うまに	13 ぎゅうにゅう コールスロー サラダ スパゲッティミートソース	14 はっこうにゅう マンニョムチキン ちゅうかおこわ はくさい スープ
17 ぎゅうにゅう ささみの サラダ ふくじんのうけ ビーンズカレー	18 ぎゅうにゅう ちゅうか コンソメ はるめき こがたロールパン ピーマン	19 ぎゅうにゅう マッシュポテト りんご とりめしめん ひんげき ちゅうか パン	20 ぎゅうにゅう シーザー サラダ ハムカツ ゴッペパン パコンヤやい スープ	21 はっこうにゅう おひたし しろめさか はつあんかけ さつまいも ごはん ぶたじろ
24 きゅうじつ ふりかえ休日	25 ぎゅうにゅう ちゅうか カレー にのみうどん いそあえ きなこむしパン	26 はっこうにゅう わかめ スープ ビビンバ	27 ぎゅうにゅう こふまいも ポークビーンズ ロールパン はくさいの クリームシチュー	28 ぎゅうにゅう はなみかん ごまめえ やきジャコ だいにんほごはん おでん



感謝して食べよう



2025年（令和7年）11月学校給食標準予定献立表

逗子市立久木小学校

日 (曜)	こんだてめい	ざいりょうのしゅるいとたいないでのはたらき			栄養価				
		からだをつくるしょくひん (赤)	ねつやちからになるしょくひん (黄)	からだの調子を整えるしょくひん (緑)	熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)	
4 (火)	土曜参観 振替休日								
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、さば、みそ ぶたにく、とうふ	こめ、さとう	しょうが、ながねぎ、はくさい、もやし にんじん、たまねぎ、キャベツ チンゲンサイ	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、とりにく ちょうりぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	ロールパン、スパゲッティ、あぶら こむぎこ、バター さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、とうもろこし	621	24.8	25.9	2.2
7 (金)	チキンライス ぶたにくのマーマレードやき 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、マーマレード じゃがいも	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム トマトピューレ、ピーマン 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、いか、うずらたまご ぎゅうにゅう、とりにく わかめ	こめ、あぶら、さとう、でんぶん はるさめ	しょうが、はくさい にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし たけのこ、チンゲンサイ 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、かじき ちょうりぎゅうにゅう なまクリーム	ソフトフランスパン、あぶら じゃがいも、マヨネーズ、さとう コーンスターチ、バター	にんにく、とうもろこし、にんじん きゅうり、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、ぶたにく けずりぶし、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	にんじん、たまねぎ しらたき、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、こむぎこ さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン、セロリー、トマトピューレ ホールトマト、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 はくさいスープ	はっこうにゅう	ぶたにく、はっこうにゅう とりにく、ベーコン	こめ、もちごめ、あぶら、さとう でんぶん、こむぎこ	にんじん、たけのこ、にんにく しょうが、はくさい、ながねぎ チンゲンサイ	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	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、ちょうりぎゅうにゅう なまクリーム、とりにく	こめ、あぶら、じゃがいも きんときまめ、こむぎこ さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、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	くるパン、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 たまねぎ、キャベツ パセリ、とうもろこし	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 ワントンスープ 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 ワントンかわ	にんじん、たまねぎ ピーマン、レモン もやし、キャベツ、チンゲンサイ 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スープに	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ハム たまご、ぶたにく ベーコン	コッペパン、こむぎこ パンこ、あぶら じゃがいも シーザードレッシング	キャベツ、きゅうり、にんじん 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 しりもさかなのあんかけ 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 こむぎこ、でんぶん、あぶら、さとう じゃがいも	ほうれんそう、もやし、ごぼう にんじん、だいこん、ながねぎ こんにゃく	628	27.4	12.4	3.1
25 (火)	にこみうどん ちくわのカレーあげ いそあえ きなこむしパン	ぎゅうにゅう	ぶたにく、あぶらあげ、けずりぶし ぎゅうにゅう、ちくわ、たまご ちょうりぎゅうにゅう のり、きなこ	うどん、こむぎこ あぶら、ごまあぶら ホットケーキミックス、さとう	にんじん、たまねぎ こまつな、ながねぎ 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	ぶたにく、たまご 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 こまつな、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、だいず、ぶたにく とりにく、ベーコン ちょうりぎゅうにゅう	ロールパン、さとう、あぶら 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	618	26.6	29.9	3.0
28 (金)	だいこんばごはん おでん やきしゅうまい ごまあえ はなみかん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、さつまあげ いかボール、つみれ、ちくわ あげボール、はんぺん、こんぶ けずりぶし、ポークしゅうまい	こめ、さとう、ごま	だいこんは、だいこん にんじん、こんにゃく ほうれんそう、もやし、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。