

給食献立予定表

2025年 11月

日 曜日	献立名	主 要 材 料			カロリー エネルギー タンパク質
		赤 血や肉や骨になるもの タンパク質・カルシウム・鉄分	黄 熱や力になるもの 炭水化物・脂質	緑 体の調子を整えるもの ビタミンC・ミネラル	
1 土	ツナとコーンのまぜごはん 厚揚げ、白菜のトマト煮 味噌汁 くだもの	ツナ 厚揚げ 油揚、豆腐	精白米、バター	コーン、きゅうり 玉ねぎ、白菜、トマト 大根 くだもの	410 Kcal 11.1 g
3 月	ツナとキャベツのトマトパスタ 南瓜のヨーグルトサラダ ブロッコリー くだもの	ツナ ヨーグルト、レーズン	スパゲティ マヨネーズ	キャベツ、ミニトマト 南瓜 ブロッコリー	345 Kcal 15.6 g
4 火	タコライス コーンとキノコのミルクスープ もやしときゅうりのサラダ くだもの	合挽肉 ベーコン、牛乳	精白米	玉ねぎ、トマト、レタス しめじ、コーン、白菜 もやし、きゅうり くだもの	392 Kcal 16.4 g
5 水	ごはん 鮭のパン粉焼 ビーンズサラダ 味噌汁	鮭 油揚	精白米 パン粉 マヨネーズ	 ミックスビーンズ、人参、きゅうり しめじ、小松菜	345 Kcal 19.1 g
6 木	ごはん コーンハンバーグ 野菜コンソメスープ くだもの	合挽肉、卵、牛乳 ベーコン	精白米 パン粉	玉ねぎ、コーン 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン くだもの	324 Kcal 14.1 g
7 金	ごはん 鶏肉の照焼 ビーンズサラダ コンソメスープ	鶏肉 ハム ベーコン	精白米	 ミックス豆、人参、きゅうり キャベツ、人参、コーン	410 Kcal 17.5 g
8 土	キャベツと鮭のチャーハン 筑前煮 豆のスープ くだもの	鮭、卵 竹輪 大豆、ハム	精白米、ごま こんにゃく	キャベツ ごぼう、人参 キャベツ、人参、玉ねぎ	345 Kcal 13.5 g
10 月	ごはん 豚肉の南瓜まき 煮豆 味噌汁	豚肉 大豆、油揚 油揚	精白米 こんにゃく	南瓜 人参、ゴボウ 白菜、大根、人参	434 Kcal 18.5 g
11 火	チキンカレー マカロニサラダ ミニゼリー くだもの	鶏肉 ハム	精白米、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、しめじ きゅうり、人参	306 Kcal 13.2 g
12 水	ごはん 鶏肉竜田揚げ 筑前煮 卵スープ	鶏肉 鶏肉 卵	精白米 片栗粉 こんにゃく 片栗粉	ゴボウ、人参 チンゲン菜	423 Kcal 17.5 g
13 木	鶏肉の照り焼丼 ワカメスープ マカロニサラダ くだもの	鶏肉 ハム	精白米 ごま マカロニ、マヨネーズ	水菜 ワカメ、ネギ きゅうり、人参、コーン	412 Kcal 11.2 g
14 金	ごはん ピーマン肉詰め ポトフ くだもの	合挽肉 ウィンナー	精白米 じゃがいも	ピーマン、玉ねぎ 玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト	310 Kcal 12.6 g
15 土	ハヤシライス ブロッコリーとウィンナーのソテー ヨーグルトサラダ くだもの	豚肉 ウィンナー、卵 ヨーグルト	精白米 マヨネーズ	玉ねぎ、エリンギ、グリーンピース ブロッコリー もも缶、みかん缶 くだもの	374 Kcal 14.3 g
17 月	ごはん まぐろの磯辺揚げ 豆腐チャンプルー くだもの	まぐろ 豚肉、豆腐、卵	精白米	青のり 人参、しめじ、インゲン くだもの	428 Kcal 23 g
18 火	ピビンバ けんちん汁 大根ときゅうりのサラダ くだもの	合挽肉 豆腐	精白米 こんにゃく ごま油	もやし、ほうれん草 ゴボウ、人参、インゲン 大根、キュウリ くだもの	409 Kcal 11 g

19	ごはん 鶏つくね磯辺焼き コンソメスープ くだもの	鶏ひき肉 ウィンナー	精白米 麩	生姜、焼きのり 玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト	308 Kcal 13.5 g
20	ごはん ハンペンのピザ風 ミネストローネ くだもの	チーズ、ハム、ハンペン	精白米	玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、人参、大根 キャベツ、トマト	318 Kcal 14 g
21	ごはん 豆腐ステーキ ひじき煮 味噌汁	豆腐 油揚、大豆	精白米 片栗粉	人参、ひじき しめじ、白菜、人参	335 Kcal 11.5 g
22	ソフトめん（ミートソース） チキンナゲット ごぼうとハムのサラダ くだもの	合挽肉 チキンナゲット ハム	ソフトめん マヨネーズ	玉ねぎ、人参、トマト水煮 ごぼう、きゅうり くだもの	327 Kcal 19.5 g
24	ナポリタン 人参しりしり 野菜スープ くだもの	ウィンナー ツナ、卵 ウィンナー	スパゲティ	玉ねぎ、ピーマン 人参 玉ねぎ、人参、キャベツ くだもの	326 Kcal 21.9 g
25	親子丼 マカロニサラダ ワカメスープ くだもの	鶏肉、卵	精白米 マカロニ、マヨネーズ ごま	玉ねぎ きゅうり、人参、コーン ワカメ、ネギ	339 Kcal 15.2 g
26	チキンライス ポタージュスープ キャベツ浅漬け くだもの	鶏肉 チーズ	精白米	玉ねぎ、ミックスベジタブル 南瓜、人参、ブロッコリー、玉ねぎ キャベツ、塩昆布 くだもの	409 Kcal 15.1 g
27	ごはん 重ねごま味噌カツ 味噌汁 くだもの	豚肉 豆腐、油揚	精白米 ごま	白菜、大根、人参 くだもの	350 Kcal 16.5 g
28	ごはん 鶏肉の照焼 ビーンズサラダ コンソメスープ	鶏肉 ハム ベーコン	精白米 マヨネーズ	ミックス豆、人参、キュウリ キャベツ、人参、コーン	410 Kcal 17.5 g
29	納豆スパゲティ 鶏つくね ヨーグルトサラダ くだもの	納豆 鶏挽肉 ヨーグルト	スパゲティ 小麦粉	ブロッコリー 人参、インゲン豆 もも缶、みかん缶 くだもの	409 Kcal 15.1 g

くだものは手に入れやすいものに変更する場合があります。