



令和7年度 11月分 給食予定献立表 3色食品表



※材料その他の都合により、献立を変更する事があります。※牛乳は毎日つきます。

日	献立名	おもに体をつくるものとなる(赤)	おもにエネルギーのもととなる(黄)	おもに体の調子をととのえるものとなる(緑)	エネルギー(kcal)
					たんぱく質(g)
4日(火)	ハニーロール フライドチキン ブロッコリーとポテトのツナサラダ キャベツときのこの塩麹スープ	牛乳 とり肉 まぐろフレーク ベーコン	ハニーロール でん粉 油 じゃがいも コーンドレッシング マカロニ	ブロッコリー きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん しめじ えのきだけ	570 26.4 22.7 2.5
5日(水)	ごはん さんまの柚子みそ煮 野菜と春雨の炒めもの 大崎かぶのみそ汁	牛乳 さんま みそ ぶた肉 あられふかし 油揚げ みそ	かほく郡市産コシヒカリ さとう 米粉 はるさめ 油 さとう ごま油	ゆず たまねぎ にんじん もやし たけのこ にら 大崎かぶ かぶの葉 はくさい にんじん	620 23.7 23.2 2.3
6日(木)	ミルクロール ハムカツ にんじんシチュー フルーツポンチ	牛乳 ハム 大豆粉 ぶた肉 塩こうじベーコン 牛乳	ミルクロール パン粉 油 じゃがいも 小麦粉 バター 油 生クリーム ナタデココ	 たまねぎ にんじん にんじんペースト ブロッコリー コーン みかん パイナップル もも りんごジュース ぶどう果汁	738 26.4 26.2 2.7
7日(金)	ごはん 大豆とさつまいものごまがらめ みそおでん みかん	牛乳 だいす とり肉 ちくわ さつま揚げ あつあげ みそ	かほく郡市産コシヒカリ かほっくり 油 でん粉 水あめ 黒ごま さといも さとう	えだまめ 大崎だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん みかん	719 23.2 22.1 1.9
10日(月)	ごはん 照り焼きチキン 河北潟れんこんのごまマヨ和え 大崎大根のかす汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	かほく郡市産コシヒカリ(特別栽培米) さとう ねりごま さとう マヨネーズ(卵なし) 白ごま	にんにく しょうが 河北潟れんこん こまつな にんじん はくさい 大崎だいこん にんじん 白ねぎ	598 27.8 20.2 1.8
11日(火)	ミルクロール 河北潟ポークのレモンソースかけ もやしとコーンのソテー かほっくりのカレーポタージュ	牛乳 ぶた肉 とり肉 牛乳	ミルクロール でん粉 油 さとう 油 かほっくり 油 かほっくりペースト バター 小麦粉	レモン果汁 もやし コーン しめじ こまつな たまねぎ	694 25.9 32.9 2.5
12日(水)	ごはん 釜揚げいりこフライ チャーシューの野菜炒め とり野菜みそタンメン	牛乳 いわし 焼き豚 ぶた肉 とり野菜みそ	かほく郡市産コシヒカリ(特別栽培米) 油 小麦粉 パン粉 米粉 さとう 油 ラーメン	キャベツ たまねぎ もやし ビーマン はくさい たまねぎ コーン にんじん こまつな ねぎ にんにく しょうが	603 22.4 20.6 2.8
13日(木)	バターロール トンキーウイナーれんこんトマトソース 紋平柿とかほっくりのハニークリーム和え かほくの秋色スープ	牛乳 豚輝ウイナー ヨーグルト ベーコン	バターロール(卵) 油 さとう かほっくり はちみつ ホイップクリーム グラニュー糖	河北潟れんこん りんご パイナップル 紋平柿 大崎だいこん たまねぎ こまつな しめじ きくらげ にんじん	585 24.5 23.6 3.1
14日(金)	ごはん ホキの竜田揚げ ほうれん草ともやしのナムル 麻婆大根	牛乳 ホキ ぶた肉	かほく郡市産コシヒカリ(特別栽培米) でん粉 油 さとう ごま油 油 みそ さとう でん粉 ごま油	しょうが もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく 大崎だいこん たまねぎ たけのこ にんじん しんじけ 白ねぎ	596 24 20.9 2.4
17日(月)	ゆかりごはん ソースいかカツ 大崎かぶとツナのサラダ とり野菜みそのいも汁	牛乳 いか まぐろフレーク すのめ のりめい こり野菜のみ	かほく郡市産コシヒカリ 油 でん粉 小麦粉 さとう パン粉 油 さとう さといも	赤しその粉 大崎かぶ キャベツ にんじん コーン 大崎だいこん こんにゃく ごぼう にんじん 白ねぎ	610 23.2 19.7 3.2
18日(火)	塩バターロール キッシュ風オムレツ 白菜とチキンのレモンサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 卵 チーズ ささみ とり肉 牛乳	塩バターロール(卵) じゃがいも 油 卵なしマヨネーズ 油 バター 小麦粉	かぼちゃ にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー にんじん レモン かぼちゃ かぼちゃペースト たまねぎ パセリ	605 23.5 28.1 2.3
19日(水)	ずしめし 鶏ごぼろそぼろずしの具 ちくわの磯辺天 大崎大根と厚揚げの煮物	牛乳 とり肉 大豆 ちくわ 青さ 厚揚げ さつま揚げ みそ	かほく郡市産コシヒカリ さとう 油 さとう 油 小麦粉 でん粉 じゃがいも さとう	しょうが ごぼう にんじん えだまめ 大崎だいこん にんじん しいたけ こんにゃく いんげん	646 23.8 20.3 2.7
20日(木)	ミルクロール チキンナゲット スパゲッティポリタン れんこん団子のポトフ	牛乳 とり肉 おから 大豆 塩こうじベーコン とり肉 ぶた肉 大豆	ミルクロール 油 パン粉 でん粉 さとう 小麦粉 オリーブ油 スパゲティ パン粉 さとう 米油	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン トマト れんこん 大崎だいこん 大崎かぶ たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	645 26.3 27.9 3.0
21日(金)	ごはん さわらの生姜みそがらめ 小松菜の磯香和え じゃがいもとなめこのみそ汁	牛乳 さわら 白みそ みそ のり とうふ みそ	かほく郡市産コシヒカリ でん粉 油 さとう さとう じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん なめこ にんじん たまねぎ 白ねぎ	578 23.4 17.9 1.9
25日(月)	ごはん いわしのピリから揚げ チャプチェ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 いわし ぎゅう肉 とうふ わかめ	かほく郡市産コシヒカリ かたくり粉 油 さとう こま はちみつ ごま油 はるさめ 油 さとう 白ごま ごま油	にんにく しょうが りんご もも うめ たまねぎ にんじん きくらげ こまつな にんにく だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	634 23.5 22.4 2.0
25日(火)	きなこ揚げパン オムレツのきのこソース 砂丘長芋の秋のミネストローネ	牛乳/きなこ 卵 ウイナー	米粉ミルクロール 油 グラニュー糖 油 さとう でん粉 長いも かほっくり	たまねぎ エリンギ しめじ えのきだけ 大崎だいこん たまねぎ セロリ パセリ	607 23.7 25.5 2.9
26日(水)	麦ごはん チキンカレー チーズ入りひじきのマリネ お米のババロアみかん	牛乳 とり肉 チーズ ひじき 豆乳	かほく郡市産コシヒカリ じゃがいも 小麦粉 バター カレールウ さとう 油 水あめ さとう 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブルーベリー りんご ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ビーマン みかん果汁 みかん	691 21.0 20.2 2.4
27日(木)	ミルク食パン/りんごジャム しいらのトマトソースかけ ブロッコリーとささみのマスタードサラダ たまごスープ	牛乳 しいら ささみ たまご とうふ	ミルク食パン/さとう 水あめ でん粉 油 さとう はちみつ 卵なしマヨネーズ でん粉	/りんご たまねぎ にんにく ダイストマト ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ はくさい にんじん えのきだけ こまつな	563 29.3 22.7 2.4
28日(金)	ごはん 揚げギョーザ ビーマンナムル 韓国風肉じゃが	牛乳 ぶた肉 糸かまぼこ ぶた肉 赤みそ	かほく郡市産コシヒカリ 油 ラード さとう ナムルドレッシング ごま油 じゃがいも さとう すりごま	キャベツ たまねぎ にら しょうが ビーマン もやし にんじん にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく 白ネギ	661 21.4 23.2 1.9



☆今月の地場産物☆

かほく郡市産コシヒカリ 河北郡市産米粉パン 河北潟ポーク 豚輝(トンキー) こまつな きくらげ
大崎だいこん 白ねぎ かぶ れんこん 金時草 かほっくり 砂丘長いも とり野菜みそ(まつや)