



令和7年度 11月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無機質	主に糖や力のものになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
3 月	文化の日						
4 火	ちらししし(すし飯) (貝) ちくわの磯辺天ぶら ごま汁	糸かまぼこ 錦糸卵(鶏卵) 魚肉すり身 あおさ 油あげ みそ	米 さとう 錦糸卵(さとう でんぶん 油) さとう でんぶん さとう 油 小麦粉 大豆油 もち ごま	ねんこん にんじん サやいんげん 干しいしのたけ だいこん にんじん ごまつな	819	29.5	21.2
5 水	ごはん さばの南蛮漬け 切干大根のそぼろ炒め★ 厚あげと白菜のみそ汁	さば 鶏肉 あつあげ みそ	米 でんぶん 米粉 さとう 大豆油 サラダ油 さとう	ねぎ 切干大根 にんじん 干しいしのたけ 桂豆 たまねぎ はくさい にんじん ねぎ	833	33.0	29.0
6 木	ごはん 焼きギョーザ 中華和え 塩ラーメン	豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 大豆粉 焼き豚 豚肉	米 豚脂 でんぶん さとう 小麦粉 油 水あめ さとう ごま油 中華めん パター	キャベツ たまねぎ にら だいこん にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん ねぎ	745	26.7	17.0
7 金	ごはん チヂミ もやしのナムル 韓国風肉じゃが	チヂミ(豆腐 おから) 豚肉 赤みそ	米 チヂミ(米粉 じゃがいも でんぶん ショートニング さとう 油) 大豆油 さとう でんぶん さとう ごま油 じゃがいも ごま さとう ごま油	チヂミ(にんじん たまねぎ にら にんにく) もやし ごまつな にんじん ににく たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	792	25.2	21.3
10 月	揚げパン オムレツ キャベツのソテー ボトフ	きなこ 脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ウインナー	米 きなこ 大豆油 マーガリン でんぶん さとう 大豆油 油 じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんじん たまねぎ だいこん パセリ	764	36.8	32.8
11 火	ごはん めぎすのから揚げ★ プロッコリーのごま和え 大根のそぼろ煮 河北鶏ヨーグルト	ニギス 豚肉 あつあげ ヨーグルト	米 さとう でんぶん 大豆油 ごま さとう 里芋 さとう でんぶん 油	プロッコリー キャベツ もやし にんじん だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく サやいんげん しょうが	787	30.3	25.1
12 水	ごはん 豚肉のくわ焼き★ 磯香和え かほっくりのみそ汁	豚肉 のり 油あげ 大豆ペースト みそ	米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう さとう さつまいも	ごまつな キャベツ もやし だいこん たまねぎ えのきだけ ねぎ	840	31.1	28.5
13 木	ゆかりごはん 大豆とかほっくりのごまからめ★ とり野菜 くだもの(紋平柿)	大豆 鶏肉 焼き豆腐 みそ	米 さとう ごま でんぶん 大豆油 水あめ さとう さとう	赤しそ とうもろこし にんじん はくさい もやし にんじん こんにゃく えのきだけ ねぎ ににく 塩	814	31.7	21.1
14 金	ごはん ふくらぎの照り焼き れんこんの塩炒め★ 長芋入りかきたま汁	ふくらぎ 豚肉 鶏卵 繊ごし豆腐	米 さとう でんぶん 油 ごま油 長芋 でんぶん	しょうが れんこん たまねぎ ねぎ しょうが にんじん たまねぎ しいたけ ごまつな	817	38.3	25.9
17 月	チーズクッペ 鶏肉のハーブ焼き ひじきの彩りサラダ ミートボールシチュー	チーズ 脱脂粉乳 鶏肉 ひじき ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たんぱく)	米 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン オリーブ油 さとう 油 じゃがいも 油 ハヤシソース さとう ミートボール(パン粉 でんぶん 酢油 油)	パジル キャベツ キュウリ にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー シメジ トマト ミートボール(たまねぎ フルーツ)	791	40.6	30.7
18 火	ごはん エビフライ キャベツのレモンマヨ和え みそ煮込みうどん デザート(みかんゼリー)	愛知県献立 えび 大豆たんぱく ツナ 鶏肉 かまぼこ みそ 赤みそ	米 パン粉 小麦粉 でんぶん 油 大豆油 ノンエッグマヨネーズ うどん さとう	キャベツ プロッコリー にんじん レモン果汁 にんじん だいこん ごぼう ねぎ みかん果汁	792	31.4	20.6
19 水	ごはん ぶりかけ(ひじきぶりかけ) きひなごカリフライ★ 小松菜のあえ物 おでん	ひじき かつお・あじ削り節 きひなご 油あげ 豚肉 うずら卵 ちくわ	米 ごま さとう じゃがいも でんぶん 水あめ さとう 玄米粉 油 さとう 里芋 さとう	赤しそ しょうが ごまつな もやし にんじん だいこん にんじん こんにゃく	772	31.0	24.7
20 木	ごはん 鶏とかほっくりのチリソース煮 トックスープ くだもの(りんご)	鶏肉 豚肉	米 さとう でんぶん 米粉 大豆油 ごま油 トックスープ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが たまねぎ はくさい にんじん 干しいしのたけ ねぎ りんご	826	27.5	19.7
21 金	こぎつねごはん いわしのみぞれ煮 ゆかり和え 豚汁	和食の日献立 いわし 豚肉 みそ	米 白米 さとう 油 さとう でんぶん 里芋	にんじん 根豆 だいこん キャベツ キュウリ にんじん 赤しそ えのきだけ たまねぎ こんにゃく ねぎ	791	37.9	22.1
24 月	振替休日						
25 火	麦ごはん ワインナー グリーンサラダ カレー	ワインナー 豚肉	米 白米 油 さとう じゃがいも 油 カレールウ	キャベツ キュウリ プロッコリー とうもろこし ににく しょうが たまねぎ にんじん フルーツ りんご	891	28.4	30.2
26 水	ごはん ヤンニョムチキン チャブチ 豆腐とコンのスープ	鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐	米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう 春雨 ごま 油 さとう ごま油	ににく たまねぎ にんじん にら とうもろこし チングルサイ たまねぎ 干しいしのたけ	795	32.5	23.6
27 木	ごはん 枝豆がんもの含め煮 みそ炒め 沢煮椀 デザート(ミニたい焼き)	豆腐 大豆たんぱく 豚肉 みそ 鶏肉 小豆	米 さとう 油 小麦粉 上新粉 油 さとう	枝豆 にんじん きくらげ キャベツ たまねぎ にんじん にら だいこん にんじん ごぼう えのきだけ みつば	812	34.7	19.5
28 金	オムライス(チキンライス) (オムライシート) コールスローサラダ コンソメジュリアン ヨーグルト	鶏肉 鶏卵 ベーコン ヨーグルト	米 油 さとう でんぶん さとう 大豆油 ノンエッグマヨネーズ さとう 油	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ キュウリ とうもろこし たまねぎ にんじん えのきだけ だいこん パセリ	813	28.4	26.2

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。
※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
※下線の食品は、河北都市産です。



11月の栄養価平均	805	15.9%	27.2%
学校給食摂取基準	830	13~20% 20~30%	20~30%