



# 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・無糖質	主に骨や力のもとになる食品（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日	ちらしずし（ずし飯） （具） ちくわの磯辺天ぷら ごま汁	糸かまぼこ 鶏糸卵（鶏卵） 魚肉すり身 あおさ 油あげ みそ	米 さとう 鶏糸卵（さとう でんぷん 油） さとう でんぷん さとう 油 小麦粉 大豆油 もちろ ごま	れんこん にんじん さやいんげん 干しいたけ だいこん にんじん ごまつな	819	29.5	21.2
5日	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 でんぷん 米粉 さとう 大豆油 サラダ油 さとう	ねぎ 切干し大根 にんじん 干しいたけ 枝豆 たまねぎ はくさい にんじん ねぎ	833	33.0	29.0
6日	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 でんぷん さとう 小麦粉 油 水あめ さとう ごま油 中華めん バター	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日	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 でんぷん ショートニング さとう 油） 大豆油 さとう でんぷん 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 にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	792	25.2	21.3
10日	揚げパン オムレツ キャベツのソテー ポトフ	きなこ 脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ウインナー	さとう 大豆油 米粉 小麦粉 ショートニング マーガリン でんぷん さとう 大豆油 油 じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン にんじん たまねぎ だいこん パセリ	764	36.8	32.8
11日	ごはん めぎすのから揚げ★ ブロッコリーのごま和え 大根のそぼろ煮 河北滝ヨーグルト	ニギス 豚肉 あつあげ ヨーグルト	米 さとう でんぷん 大豆油 ごま さとう 里芋 さとう でんぷん 油	ブロッコリー 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 さやいんげん しょうが	787	30.3	25.1
12日	ごはん 豚肉のくわ焼き★ 磯香和え かぼっくりのみそ汁	豚肉 のり 油あげ 大豆ペースト みそ	米 でんぷん 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 えのきたけ ねぎ	840	31.1	28.5
13日	ゆかりごはん 大豆とかぼ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 さつまいも ごま でんぷん 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 えのきたけ ねぎ にんにく 桂	814	31.7	21.1
14日	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 絹ごし豆腐	米 さとう でんぷん 油 ごま油 長芋 でんぷん	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日	チーズクッパ 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）	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 ハヤシルウ さとう ミートボール（パン粉 でんぷん 豚脂 油）	パジル キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん セロリ しめじ トマト ミートボール（たまねぎ ブルーン）	791	40.6	30.7
18日	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）	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 でんぷん 油 大豆油 ノンエッグマヨネーズ うどん さとう	キャベツ ブロッコリー 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日	ごはん ふりかけ（ひじきふりかけ） きびなごカリカリフライ★ 小松菜のあえ物 おでん	ひじき かつお・あじ削り節 きびなご 油あげ 豚肉 うずら卵 ちくわ	米 ごま さとう じゃがいも でんぷん 水あめ さとう 玄米粉 油 大豆油 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日	ごはん 鶏とかぼ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 さつまいも でんぷん 米粉 大豆油 ごま油 さとう トック	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが たまねぎ はくさい にんじん 干しいたけ ねぎ りんご	826	27.5	19.7
21日	こぎつねごはん いわしのみぞれ煮 ゆかり和え 豚汁	鶏肉 油あげ いわし 豚肉 みそ	米 白麦 さとう 油 さとう でんぷん 里芋	にんじん 枝豆 だいこん キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ えのきたけ たまねぎ こんにゃく ねぎ	791	37.9	22.1
24日	振 替 休 日						
25日	麦ごはん ウインナー グリーンサラダ カレー	ウインナー 豚肉	米 白麦 油 さとう じゃがいも 油 カレールフ	キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブルーン りんご	891	28.4	30.2
26日	ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ 豆腐とコーンのスープ	鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう 青葱 ごま 油 さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん にら とうもろこし チンゲンサイ たまねぎ 干しいたけ	795	32.5	23.6
27日	ごはん 枝豆がんもの含め煮 みそ炒め 沢煮梅 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 さとう 小麦粉 油 米粉	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 えのきたけ みつば	812	34.7	19.5
28日	オムライス（チキンライス） （オムライスシート） 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	油 さとう でんぷん 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 ビーマン キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん えのきたけ 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。  
※毎月力ミカミ献立を実施します。（★印が力ミカミ献立です）  
※下線\_\_\_\_の食品は、河北郡市産です。



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