

令和7年11月分 献立および材料の種類と体内での働き

ABコース (小学校)

≪ 18 回 ≫

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 や 肉 を つ く あ か の 食 品	体のちようしをととのえる み どり の 食 品	カ や 熱 の も と に な る き の 食 品
4	火	ごはん きゅうにゅう さばのみそに いそかあえ すましじる	幼 小 585 中	幼 小 27.0 中	ぎゅうにゅう さば のり みそ とうふ	えのきたけ キャベツ こまつな しょうが ねぎ	こめ さとう
5	水	むぎごはん きゅうにゅう ツナそぼろ みそじる だいがくいも	688	23.9	ぎゅうにゅう こおりとうふ まぐろみず まぐろあぶらづけ みそ あぶらあげ	こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ ごま あぶら さとう さつまいも
6	木	しょくパン きゅうにゅう チリコンカーン じゃがいものソテー みかん	591	27.6	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	トマト たまねぎ にんじん にんにく みかん	パン こむぎこ マカロニ あぶら じゃがいも しらたき
7	金	ごはん きゅうにゅう なまあげのそぼろに からししょうゆあえ	604	24.0	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こまつな しょうが たまねぎ にんじん もやし	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも
10	月	むぎごはん きゅうにゅう ひじきごはんのく さかなのからあげ こじる	637	28.1	ぎゅうにゅう スメルト こおりとうふ だいす ひじき みそ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ こめこ ごま あぶら さとう でんぶん
11	火	はいがパン きゅうにゅう とりにくのトマトシチュー キャベツサラダ ミックスフルーツ	596	27.2	ぎゅうにゅう とりにく	おうとう トマト パインアップル ぶどう キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン あぶら さとう じゃがいも
12	水	むぎごはん きゅうにゅう かつおのごまみそあえ けんちんじる	648	29.3	ぎゅうにゅう かつお こおりとうふ みそ とうふ	ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ ごま こまあぶら あぶら さとう でんぶん さといも こんにゃく
13	木	むぎごはん きゅうにゅう おやこどのぐ みそじる かき	600	26.6	ぎゅうにゅう こおりとうふ みそ たまご とりにく	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん かき	こめ おおむぎ さとう じゃがいも
14	金	ロールパン きゅうにゅう かわりごもくまめ わかめスープ	588	27.8	ぎゅうにゅう こおりとうふ だいす わかめ ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン	パン ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも こんにゃく
17	月	ごはん きゅうにゅう かわりきんぴら つみれじる ごましお	586	23.2	ぎゅうにゅう さつまあげ つみれ わかめ みそ ぶたにく とうふ	ごぼう しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ ごま あぶら さとう でんぶん じゃがいも つきこんにゃく
18	火	くろパン きゅうにゅう マカロニのクリームに やさいソテー りんご	608	26.9	ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ たっしふんにゅう とりにく	スイートコーン キャベツ たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう りんご	パン こむぎこ マカロニ あぶら マーガリン
19	水	はいがごはん チキンカレー ごますあえ ブルーはっこうにゅう	691	22.4	ブルーはっこうにゅう とりにく	トマト しょうが だいこん たまねぎ にんじん にんにく	はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう じゃがいも
20	木	ごはん きゅうにゅう はるまき ちゅうかあえ タンタンスープ	629	20.7	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ ぶたにく	にんじん キャベツ しょうが たまね ぎ キャベツ こまつな しめじ しょうが にんにく ねぎ もやし	こめ はるまきのかわ でんぶん はるさめ ごま ごまあぶら あぶら さとう はるさめ
21	金	むぎごはん きゅうにゅう とりごぼうごはんのく はまっこキャベツナ みそじる	585	23.0	ぎゅうにゅう こおりとうふ まぐろあぶらづけ みそ とりにく あぶらあげ	キャベツ ごぼう こまつな たまねぎ にんじん	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう さつまいも
25	火	ぶどうパン きゅうにゅう ツナとこまつなのスパゲティ ホットマリネ チーズ	621	27.3	ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらづけ	ほしぶどう キャベツ こまつな しめじ たまねぎ にんじん にんにく	パン スパゲティ オリブゆ あぶら さとう
26	水	ごはん きゅうにゅう はくさいのちゅうかいため ちゅうかスープ オレンジゼリー	652	26.1	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく ぶたにく とうふ	えのきたけ こまつな にんじん ねぎ はくさい	こめ ごまあぶら オレンジゼリー でんぶん はるさめ
27	木	ごはん きゅうにゅう あきあじごはんのく あげだいす さわにわん	592	27.9	ぎゅうにゅう さけ だいす ぶたにく	ごぼう しめじ しょうが だいこん にんじん ねぎ みずな	こめ あぶら さとう でんぶん
28	金	むぎごはん きゅうにゅう にくそぼろ こまじょうゆあえ のっぺいじる	601	25.9	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とりにく	こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ もやし	こめ おおむぎ ごま さとう でんぶん さといも

令和7年11月分 献立および材料の種類と体内での働き

CDコース (小学校)

≪ 18 回 ≫

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 を つ く る の 食 品	体のちようしをととのえる み ど り の 食 品
4	火	むぎごはん きゅうにゅう ツナそぼろ みそしる だいがいも	幼 小 688 中	幼 小 23.9 中	ぎゅうにゅう こおりどうふ まぐろみず まぐろあぶらづけ みそ あぶらあげ	こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ こま あぶら さとう さつまいも
5	水	ロールパン きゅうにゅう かわりごもくまめ わかめスープ	588	27.8	ぎゅうにゅう こおりどうふ だいす わかめ ぶたにく どうふ	たまねぎ にんじん ピーマン	パン ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも こんにゃく
6	木	ごはん きゅうにゅう さばのみそに いそかあえ すましじる	585	27.0	ぎゅうにゅう さば のり みそ どうふ	えのきたけ キャベツ こまつな しょうが ねぎ	こめ さとう
7	金	むぎごはん きゅうにゅう おやこどのぐ みそしる かき	600	26.6	ぎゅうにゅう こおりどうふ みそ たまご とりにく	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん かき	こめ おおむぎ さとう じゃがいも
10	月	ごはん きゅうにゅう なまあげのそぼろに からしじょうゆあえ	604	24.0	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こまつな しょうが たまねぎ にんじん もやし	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも
11	火	ぶどうパン きゅうにゅう ツナとこまつなのスパゲティ ホットマリネ チーズ	621	27.3	ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらづけ	ほしぶどう キャベツ こまつな しめじ たまねぎ にんじん にんにく	パン スパゲティ オリブゆ あぶら さとう
12	水	むぎごはん きゅうにゅう にくそぼろ こまじょうゆあえ のっぺいじる	601	25.9	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とりにく	こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ もやし	こめ おおむぎ こま さとう でんぷん さといも
13	木	ごはん きゅうにゅう はくさいのちゅうかいため ちゅうかスープ オレンジゼリー	652	26.1	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく ぶたにく どうふ	えのきたけ こまつな にんじん ねぎ はくさい	こめ ごまあぶら オレンジゼリー でんぷん はるさめ
14	金	ごはん きゅうにゅう あきあじごはんのぐ あげだいす さわにわん	592	27.9	ぎゅうにゅう さけ だいす ぶたにく	ごぼう しめじ しょうが だいこん にんじん ねぎ みずな	こめ あぶら さとう でんぷん
17	月	はいがごはん チキンカレー ごますあえ ブルーンはっこうにゅう	691	22.4	ブルーンはっこうにゅう とりにく	トマト しょうが だいこん たまねぎ にんじん にんにく	はいがまい こむぎこ こま あぶら マーガリン さとう じゃがいも
18	火	ごはん きゅうにゅう はるまき ちゅうかあえ タンタンスープ	629	20.7	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ ぶたにく	にんじん しょうが たまね ぎ キャベツ こまつな しめじ しょうが にんにく ねぎ もやし	こめ はるまきのかわ でんぷん はるさめ こま ごまあぶら あぶら さとう はるさめ
19	水	むぎごはん きゅうにゅう とりごぼうごはんのぐ はまっこキャベツナ みそしる	585	23.0	ぎゅうにゅう こおりどうふ まぐろあぶらづけ みそ とりにく あぶらあげ	キャベツ ごぼう こまつな たまねぎ にんじん	こめ おおむぎ こま ごまあぶら あぶら さとう さつまいも
20	木	くろパン きゅうにゅう マカロニのクリームに やさいソテー りんご	608	26.9	ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ だっしふんにゅう とりにく	スイートコーン キャベツ たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう りんご	パン こむぎこ マカロニ あぶら マーガリン
21	金	むぎごはん きゅうにゅう かつおのごまみそあえ けんちんじる	648	29.3	ぎゅうにゅう かつお こおりどうふ みそ どうふ	ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ こま ごまあぶら あぶら さとう でんぷん さといも こんにゃく
25	火	むぎごはん きゅうにゅう ひじきごはんのぐ さかなのからあげ こじる	637	28.1	ぎゅうにゅう スメルト こおりどうふ だいす ひじき みそ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ こめこ ごま あぶら さとう でんぷん
26	水	はいがパン きゅうにゅう とりにくのトマトシチュー キャベツサラダ ミックスフルーツ	596	27.2	ぎゅうにゅう とりにく	おうとう トマト パインアップル ぶどう キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン あぶら さとう じゃがいも
27	木	ごはん きゅうにゅう かわりきんぴら つみれじる ごましお	586	23.2	ぎゅうにゅう さつまあげ つみれ わかめ みそ ぶたにく どうふ	ごぼう しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ ごま あぶら さとう でんぷん じゃがいも つきこんにゃく
28	金	しょくパン きゅうにゅう チリコンカーン じゃがいものソテー みかん	591	27.6	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	トマト たまねぎ にんじん にんにく みかん	パン こむぎこ マカロニ あぶら じゃがいも しらたき

令和7年11月分 献立および材料の種類と体内での働き

EFコース(小学校)

≪ 18 回 ≫

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつ g	血 あ	肉 を つ く る 食 品	体のちようしをととのえる み ど り の 食 品
4	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのく さかなのからあげ ごじる	幼 小 637 中	幼 小 28.1 中	ぎゅうにゅう スメルト こおりどうふ だいす ひじき みそ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	ごめ おおむぎ ごめこ ごま あぶら さとう でんぷん
5	水	むぎごはん ぎゅうにゅう にくそぼろ ごまじょうゆあえ のっぺいじる	601	25.9	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とりにく	ごまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ もやし	ごめ おおむぎ ごま さとう でんぷん さといも
6	木	ごはん ぎゅうにゅう あきあじごはんのく あげだいす さわにわん	592	27.9	ぎゅうにゅう さけ だいす ぶたにく	ごぼう しめじ しょうが だいこん にんじん ねぎ みすな	ごめ あぶら さとう でんぷん
7	金	はいがパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトシチュー キャベツサラダ ミックスフルーツ	596	27.2	ぎゅうにゅう とりにく	おうとう トマト パインアップル ぶどう キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン あぶら さとう じゃがいも
10	月	ごはん ぎゅうにゅう かわりきんぴら つみれじる ごましお	586	23.2	ぎゅうにゅう さつまあげ つみれ わかめ みそ ぶたにく とうふ	ごぼう しょうが だいこん にんじん ねぎ	ごめ ごま あぶら さとう でんぷん じゃがいも つきこんにゃく
11	火	ごはん ぎゅうにゅう はくさいのちゅうかいため ちゅうかスープ オレンジゼリー	652	26.1	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく ぶたにく とうふ	えのきたけ ごまつな にんじん ねぎ はくさい	ごめ ごまあぶら オレンジゼリー でんぷん はるさめ
12	水	くろパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに やさいソテー りんご	608	26.9	ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ だっしふんにゅう とりにく	スイートコーン キャベツ たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう りんご	パン ごむぎこ マカロニ あぶら マーガリン
13	木	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのごまみそあえ けんちんじる	648	29.3	ぎゅうにゅう かつお こおりどうふ みそ とうふ	ごぼう ごまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	ごめ おおむぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぷん さといも こんにゃく
14	金	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのそぼろに からししょうゆあえ	604	24.0	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	ごまつな しょうが たまねぎ にんじん もやし	ごめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも
17	月	ぶどうパン ぎゅうにゅう ツナとごまつなのスパゲティ ホットマリネ チーズ	621	27.3	ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらづけ	ほしぶどう キャベツ ごまつな しめじ たまねぎ にんじん にんにく	パン スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう
18	火	はいがごはん チキンカレー ごますあえ ブルーんはっこうにゅう	691	22.4	ブルーんはっこうにゅう とりにく	トマト しょうが だいこん たまねぎ にんじん にんにく	はいがまい ごむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう じゃがいも
19	水	ロールパン ぎゅうにゅう かわりごもくまめ わかめスープ	588	27.8	ぎゅうにゅう こおりどうふ だいす わかめ ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン	パン ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも こんにゃく
20	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いそかあえ すましじる	585	27.0	ぎゅうにゅう さば のり みそ とうふ	えのきたけ キャベツ ごまつな しょうが ねぎ	ごめ さとう
21	金	むぎごはん ぎゅうにゅう おやかどんのく みそしる かき	600	26.6	ぎゅうにゅう こおりどうふ みそ たまご とりにく	キャベツ ごまつな たまねぎ にんじん かき	ごめ おおむぎ さとう じゃがいも
25	火	むぎごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ みそしる だいがくいも	688	23.9	ぎゅうにゅう こおりどうふ まぐろみずに まぐろあぶらづけ みそ あぶらあげ	ごまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	ごめ おおむぎ ごま あぶら さとう さつまいも
26	水	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ちゅうかあえ タンタンスープ	629	20.7	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ ぶたにく	にんじん キャベツ しょうが たまね ぎ キャベツ ごまつな しめじ しょうが にんにく ねぎ もやし	ごめ はるまきのかわ でんぷん はるさめ ごま ごまあぶら あぶら さとう はるさめ
27	木	しょくパン ぎゅうにゅう チリコンカーン じゃがいものソテー みかん	591	27.6	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	トマト たまねぎ にんじん にんにく みかん	パン ごむぎこ マカロニ あぶら じゃがいも しらたき
28	金	むぎごはん ぎゅうにゅう とりごぼうごはんのく はまっこキャベツナ みそしる	585	23.0	ぎゅうにゅう こおりどうふ まぐろあぶらづけ みそ とりにく あぶらあげ	キャベツ ごぼう ごまつな たまねぎ にんじん	ごめ おおむぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう さつまいも

令和7年11月分 献立および材料の種類と体内での働き

GHコース(小学校)

≪ 18 回 ≫

日	曜	こんだてめい	えいようりょう		しょくひんめい		
			エネルギー Kカロリー	たんぱく しつg	血 あ	肉 や	を つ く る 食 品
4	火	ぶどうパン ぎゅうにゅう ツナとこまつなのスパゲティ ホットマリネ チーズ	幼 小 621 中	幼 小 27.3 中	ぎゅうにゅう チーズ まぐろあぶらづけ	ほしぶどう キャベツ こまつな しめじ たまねぎ にんじん にんにく	パン スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう
5	水	ごはん ぎゅうにゅう はくさいのちゅうかいため ちゅうかスープ オレンジゼリー	652	26.1	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく ぶたにく とうふ	えのきたけ こまつな にんじん ねぎ はくさい	こめ ごまあぶら オレンジゼリー でんぷん はるさめ
6	木	はいがごはん チキンカレー こますあえ ブルーはっこうにゅう	691	22.4	ブルーはっこうにゅう とりにく	トマト しょうが だいこん たまねぎ にんじん にんにく	はいがまい こむぎこ ごま あぶら マーガリン さとう じゃがいも
7	金	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ちゅうかあえ タンタンスープ	629	20.7	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ ぶたにく	にんじん キャベツ しょうが たまね ぎ キャベツ こまつな しめじ しょうが にんにく ねぎ もやし	こめ はるまきのかわ でんぷん はるさめ ごま ごまあぶら あぶら さとう はるさめ
10	月	くろパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに やさいソテー りんご	608	26.9	ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ たっしふんにゅう とりにく	スイートコーン キャベツ たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう りんご	パン こむぎこ マカロニ あぶら マーガリン
11	火	ごはん ぎゅうにゅう かわりきんぴら つみれじる ごましお	586	23.2	ぎゅうにゅう さつまあげ つみれ わかめ みそ ぶたにく とうふ	ごぼう しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ ごま あぶら さとう でんぷん じゃがいも つきこんにゃく
12	水	むぎごはん ぎゅうにゅう とりごぼうごはんのぐ はまっこキャベツナ みそしる	585	23.0	ぎゅうにゅう こおりどうふ まぐろあぶらづけ みそ とりにく あぶらあげ	キャベツ ごぼう こまつな たまねぎ にんじん	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう さつまいも
13	木	しょくパン ぎゅうにゅう チリコンカーン じゃがいものソテー みかん	591	27.6	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	トマト たまねぎ にんじん にんにく みかん	パン こむぎこ マカロニ あぶら じゃがいも しらたき
14	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ツナそぼろ みそしる だいがくいも	688	23.9	ぎゅうにゅう こおりどうふ まぐろみずに まぐろあぶらづけ みそ あぶらあげ	こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ ごま あぶら さとう さつまいも
17	月	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのそぼろに からししょうゆあえ	604	24.0	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こまつな しょうが たまねぎ にんじん もやし	こめ あぶら さとう でんぷん じゃがいも
18	火	ロールパン ぎゅうにゅう かわりこもくまめ わかめスープ	588	27.8	ぎゅうにゅう こおりどうふ だいす わかめ ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン	パン ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも こんにゃく
19	水	むぎごはん ぎゅうにゅう にくそぼろ こましょうゆあえ のっぺいじる	601	25.9	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく とりにく	こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ もやし	こめ おおむぎ ごま さとう でんぷん さといも
20	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきごはんのぐ さかなのからあげ こじる	637	28.1	ぎゅうにゅう スメルト こおりどうふ だいす ひじき みそ あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ こめこ ごま あぶら さとう でんぷん
21	金	はいがパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトシチュー キャベツサラダ ミックスフルーツ	596	27.2	ぎゅうにゅう とりにく	おうとう トマト パインアップル ぶどう キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン あぶら さとう じゃがいも
25	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いそかあえ すましじる	585	27.0	ぎゅうにゅう さば のり みそ とうふ	えのきたけ キャベツ こまつな しょうが ねぎ	こめ さとう
26	水	ごはん ぎゅうにゅう あきあじごはんのぐ あげだいす さわにわん	592	27.9	ぎゅうにゅう さけ だいす ぶたにく	ごぼう しめじ しょうが だいこん にんじん ねぎ みずな	こめ あぶら さとう でんぷん
27	木	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこどのぐ みそしる かき	600	26.6	ぎゅうにゅう こおりどうふ みそ たまご とりにく	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん かき	こめ おおむぎ さとう じゃがいも
28	金	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのごまみそあえ けんちんじる	648	29.3	ぎゅうにゅう かつお こおりどうふ みそ とうふ	ごぼう こまつな しょうが だいこん にんじん ねぎ	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう でんぷん さといも こんにゃく