

令和 7 年

11月 給食献立表

三歳以上児

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
4 火	ご飯 焼き魚煮 春雨の酢もの 小芋と小松菜の味噌汁	朝 牛乳 朝 オレンジ 牛乳 オレンジ お菓子	ぶたかた・木綿豆腐・ロース ハム・油揚げ・淡色辛みそ・ 普通牛乳	ご飯・しらたき・板ふ・三温糖 ・調合油・はるさめ・冷凍さ いも・ビスケット・しょうゆせ んべい	はくさい・たまねぎ・長ねぎ・き ゅうり・カットわかめ・キャベツ ・こまつな・にんじん・なめこ・ オレンジ
5 水	ご飯 鮭のムニエルゴマ味噌ソース わかめのみぞれ和え ナスの味噌汁	朝 牛乳 朝 りんご 牛乳 さつま芋パイ	さけ・かつお油漬缶詰・油揚 げ・淡色辛みそ・普通牛乳	ご飯・薄力粉・調合油・ねりご ま・三温糖・ごま・板ふ・パイ 皮・さつまいも・無塩バター	たまねぎ・ぶなしめじ・乾わかめ ・きゅうり・だいこん・なす・え のきたけ・にんじん・青ねぎ
6 木	ご飯 鶏肉のピカタ ブロッコリーのじゃこ炒め 南瓜のクリームシチュー	朝 牛乳 朝 パナナ 牛乳 パナナ お菓子	若鶏もも・鶏卵・しらす干し ・ぶたかた・普通牛乳	ご飯・薄力粉・調合油・三温糖 ・ビスケット・しょうゆせんべ い	ブロッコリー・にんじん・くりか ぼちゃ・たまねぎ・パナナ
7 金	ご飯 ウインナー炒め 野菜サラダ	朝 牛乳 朝 キウイ 牛乳 ジャムサンド	ぶたかた・ウインナーソーセ ージ・ロースハム・普通牛乳	精白米・じゃがいも・調合油・ 和風ドレッシングタイプ・食パ ン	たまねぎ・にんじん・ブロッコリ ー・キャベツ・きゅうり・いちご ジャム
10 月	里芋ご飯 鶏肉のマーマレード煮 ひじきのごま酢あえ 玉葱の味噌汁	朝 牛乳 朝 オレンジ 牛乳 フライドポテト	鶏むね・しらす干し・絹ごし 豆腐・油揚げ・淡色辛みそ・ 普通牛乳	ご飯・冷凍さといも・薄力粉・ 調合油・三温糖・いりごま・板 ふ・フライドポテト	にんじん・グリーンピース・乾ひじ き・きゅうり・葉しょうが・たま ねぎ・青ねぎ
11 火	ご飯 豚カツ 春菊と白菜のごまあえ さつま芋の味噌汁	朝 牛乳 朝 りんご 牛乳 りんご おやつ お菓子 チーズ	ぶたヒレ・鶏卵・油揚げ・淡 色辛みそ・普通牛乳・プロセ スチーズ	ご飯・薄力粉・パン粉・調合油 ・いりごま・三温糖・さつまい も・ビスケット・しょうゆせん べい	トマトケチャップ・しゅんぎ・は くさい・えのきたけ・青ねぎ・り んご
12 水	ご飯 鯖の味噌煮 ハッシュドポテト 千切り大根と青梗菜のゴマ和え のっぺい汁	朝 牛乳 朝 パナナ 牛乳 パナナ 南瓜のケーキ	さば・淡色辛みそ・しらす干 し・鶏もも・油揚げ・普通牛 乳・鶏卵	ご飯・三温糖・調合油・冷凍さ いも・ホットケーキミックス	葉しょうが・切干しだいこん・チ ンゲンサイ・だいこん・にんじん ・青ねぎ・かぼちゃ・レーズン
13 木	ビビンバ并 揚げシューマイ 春雨サラダ ユイミータン	朝 牛乳 朝 柿 牛乳 柿 お菓子	ぶたばら・ロースハム・鶏卵 ・普通牛乳	ご飯・ごま油・三温糖・調合油 ・緑豆はるさめ・マヨネーズ・ 片栗粉・ビスケット・しょうゆ せんべい	だいずもやし・にんじん・チンゲ ンサイ・キャベツ・きゅうり・た まねぎ・コーン缶詰クリーム・し ょうが・青ねぎ・かき
14 金	ご飯 もずくのかき揚げ きゅうりの酢の物 白菜ともやしの味噌汁	朝 牛乳 朝 キウイ 牛乳 おにぎり	鶏むね・鶏卵・しらす干し・ 油揚げ・淡色辛みそ・普通牛 乳	ご飯・天ぷら粉・調合油・三温 糖・精白米	もずく・青ねぎ・たまねぎ・きゅ うり・カットわかめ・はくさい・ りよくともやし・こまつな・ま いたけ
17 月	ロールパン 白身魚のフライ 野菜サラダ クリームシチュー	朝 牛乳 朝 オレンジ 牛乳 トッピングケーキ	ロースハム・ぶたかた(脂身) ・普通牛乳・ホイップクリー ム	コッペパン・調合油・和風ドレ ッシングタイプ・じゃがいも・ カステラ	ブロッコリー・にんじん・キャベ ツ・きゅうり・たまねぎ・みかん 缶詰・パインアップル缶詰
18 火	ご飯 デミグラスハンバーグ ポテトサラダ 白菜ともやしの味噌汁	朝 牛乳 朝 りんご 牛乳 りんご お菓子	牛ひき肉・ぶたひき肉・木綿 豆腐・鶏卵・普通牛乳・ロー スハム・油揚げ・淡色辛みそ	ご飯・パン粉・調合油・じゃが いも・マヨネーズ・ビスケット ・しょうゆせんべい	たまねぎ・ぶなしめじ・生しいた け・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・はくさい・りよくと うもやし・こまつな・まいたけ・ りんご
19 水	たまごふりかけご飯 焼きそば風パスタ ツナサラダ ほうれん草となめこの味噌汁	朝 牛乳 朝 パナナ 牛乳 フルーツポンチ	ぶたかた・かつお油漬缶詰・ 淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・マカロニ・スパゲティ ・調合油・マヨネーズ・板ふ・ 三温糖	キャベツ・にんじん・たまねぎ・ トマトケチャップ・あおのり・き ゅうり・冷凍コーン・ほうれんそ う・なめこ・みかん缶詰・みかん 缶詰汁・パインアップル缶詰・パ ナナ・キウイフルーツ
20 木	栗ごはん 鰯の照り焼き 大根の酢の物 人参とごぼうの味噌汁	朝 牛乳 朝 キウイ 牛乳 キウイ お菓子	さわら・しらす干し・絹ごし 豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・くり・三温糖・ビスケ ット・しょうゆせんべい	だいこん・きゅうり・にんじん・ ゆでごぼう・えのきたけ・青ねぎ ・ゴールデンキウイ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レノール当量:RE)	ビタミンB 1	ビタミンB 2	ビタミンC
596 Kcal	23.6 g	26.0 g	264 mg	2.2 mg	219 μg	0.36 mg	0.46 mg	39 mg

令和 7 年

11月 給食献立表

三歳以上児

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
21 金	ご飯 鶏肉のBBQソース 和風サラダ 大根と里芋の味噌汁	朝 牛乳 朝 オレンジ 牛乳 お好み焼き	鶏むね・ロースハム・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳・ぶ たばら・焼き竹輪・鶏卵	ご飯・三温糖・調合油・いりご ま・冷凍さといも・薄力粉	トマトケチャップ・きゅうり・に んじん・キャベツ・だいこん・青 ねぎ
25 火	いなり寿司 大根のそぼろ煮 チーズササミ 麩の味噌汁	朝 牛乳 朝 りんご 牛乳 りんご お菓子	油揚げ・鶏ひき肉・淡色辛み そ・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま・片栗粉 ・調合油・板ふ・ビスケット・ しょうゆせんべい	だいこん・にんじん・グリーンビー ス・ほうれんそう・青ねぎ・りん ご
26 水	ご飯 鯖のおろし煮 じゃが芋の金平 豆腐の味噌汁	朝 牛乳 朝 バナナ 牛乳 豆乳 ドーナツ	さば・焼き竹輪・絹ごし豆腐 ・油揚げ・淡色辛みそ・普通 牛乳・鶏卵・調整豆乳	ご飯・三温糖・片栗粉・調合油 ・じゃがいも・ホットケーキミ ックス・グラニュー糖	だいこん・えのきたけ・たまねぎ ・カットわかめ・青ねぎ
27 木	ご飯 チキンソテーレモン風味 フレンチサラダ 人参のポタージュ	朝 牛乳 朝 柿 牛乳 柿 お菓子	鶏もも・普通牛乳・生クリー ム	ご飯・三温糖・調合油・無塩バ ター・薄力粉・ビスケット・し ょうゆせんべい	レモン果汁・たまねぎ・赤ビーマ ン・黄ピーマン・キャベツ・ブロ ッコリー・みかん缶詰・レーズン ・にんじん・かき
28 金	ご飯 肉じゃが ほうれん草と竹輪のツナマヨ和え 豆腐とオクラの味噌汁	朝 牛乳 朝 キウイ 牛乳 チーズケーキ	ぶたばら・焼き竹輪・かつお 油漬缶詰・絹ごし豆腐・淡色 辛みそ・普通牛乳・クリーム チーズ・鶏卵・生クリーム	ご飯・じゃがいも・しらたき・ 三温糖・調合油・マヨネーズ・ いりごま・無塩バター・ビスケ ット・グラニュー糖・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ほうれんそ う・こまつな・ぶなしめじ・オク ラ・レモン果汁

★土曜日 おにぎり・総菜パン・菓子パン

★月・水・金曜日 手作りおやつ

★都合により、献立内容が変更になる場合がございます。

【ひと言】 11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日食べている給食には、皆さんの見えないところで一生懸命に働く多くの人達の努力や苦勞があります。まずは食事への感謝「いただきます」。次に「よく味わって食べよう!」。そして「ごちそうさま」では、ねぎらいの気持ちを。最後は思いやりの気持ちで「後片付け」。食事のあいさつや食べ方で、感謝の気持ちを表していきたいですね。