



令和7年度

11月分献立予定表



こんげつ きゅうしょく かんしゃ こころ も
今月のめあて：給食への感謝の心を持とう。

月	火	水	木	金
3日 ぶんか ひ 文化の日 	4日 ☆朝食モデル献立☆ ごま風味あえ 厚焼きたまご 味付けのり むぎごはん 豚汁	5日 のりあえ 豆みそ むぎごはん すき焼き煮	6日 キャベツのおかかあえ ひき肉ポテトコロッケ ごはん 南蛮汁	7日 キャベツと ほうれんそうのナムル 蒸しぎょうざ 〔1～3年生：1個〕 〔4～6年生：2個〕 中華めん 五目ラーメンのスープ
10日 くりか きゅうじつ 繰替え休日 	11日 根菜サラダ いわしの梅煮 むぎごはん 大根のみそ汁	12日 キャベツのおひたし 豚肉のバーベキューソース焼き ごはん さつまいも汁	13日 りんご 小松菜のサラダ 米粉パン 花野菜のクリーム煮	14日 かき ごま焼き肉丼 白菜と里芋のみそ汁
17日 むぎごはん マーボー豆腐	18日 みかん グリーンサラダ いちごジャム 食パン マカロニのカレー煮	19日 ☆「食育の日」献立☆ うの花炒り さんまのしょうが煮 さつまいも 曲がりねぎのみそ汁	20日 春雨のごま酢あえ 鶏肉のチリソース むぎごはん 中華スープ	21日 ☆「和食の日」献立☆ 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの炒め煮 ごはん きのこ汁
24日 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	25日 ☆鳥取市姉妹都市献立☆ スタミナ納豆 ひき肉炒め もやしとわかめのおひたし むぎごはん いもこん鍋	26日 ヨーグルト コーンサラダ ハヤシライス	27日 ぶどうゼリー ハンバーグのトマトソースかけ ブロッコリーサラダ 黒丸パン 白菜のスープ	28日 ニラとえのきのサラダ 大学いも ソフトめん けんちんうどんのかけ汁

11月24日は「和食の日」です。
24日は休日のため、21日に和食の
よさを味わえる給食を出します。
お楽しみに！



日にち 曜日	献立名	赤の仲間 おもに体を作る もとなる	緑の仲間 おもに体の調子を整える もとなる	黄の仲間 おもにエネルギーの もとなる	その他 調味料	たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	◆◆文化の日◆◆					
4火	☆朝食モデル献立☆ 麦ごはん 味付けのり 牛乳 厚焼きたまご ごま風味あえ 豚汁	のり ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ みそ	 こまつな とうもろこし にんじん ごぼう だいこん こんにゃく	こめ むぎ ごま ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ かつお節 昆布	607 kcal 26.0 g 17.0 g 1.9 g
5水	麦ごはん 豆みそ 牛乳 すき焼き煮 のりあえ	だいす みそ ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ のり	にんじん しらたき たまねぎ ねぎ はくさい えのきだけ こまつな もやし	こめ むぎ あぶら さとう くるまふ さんおんとう	酒 みりん しょうゆ	620 kcal 28.9 g 17.7 g 1.9 g
6木	ごはん 牛乳 ひき肉ポテトコロッケ キャベツのおかかあえ 南蛮汁	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく なまあげ だいす ースト みそ	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら ごまあぶら	塩 こしょう 醤油 酒 かつお節 こんぶ トウバンジャン	590 kcal 20.8 g 18.3 g 1.8 g
7金	五目ラーメン 牛乳 煮しぎょうざ キャベツとほうれん草のナムル	ぶたにく えび ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	きくらげ にんじん はくさい ねぎ チンゲンサイ しょうが キャベツ にら ほうれんそう キャベツ	こむぎこ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	塩 醤油 酒 鶏ガラ かつお節 昆布 鶏がらスープ オリーブオイル 酢	624 kcal 28.9 g 17.7 g 2.3 g
10月	◆◆繰替え休日◆◆					
11火	♪たべっぺ♪こおりやま給食 麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 根菜サラダ 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう いわし ツナ なまあげ みそ だいす ースト	うめ ごぼう れんこん キャベツ にんじん だいこん えのきだけ	こめ むぎ さとう 卵不使用マヨネーズ じゃがいも	醤油 酢 塩 一味唐辛子 かつお節 昆布	615 kcal 25.8 g 19.0 g 1.9 g
12水	♪たべっぺ♪こおりやま給食 ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース焼き キャベツのおひたし さつまいも汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく みそ	りんごソース しょうが ほうれんそう キャベツ だいこん ごぼう にんじん	こめ さとう ごま さつまいも	醤油 酒 かつお節 こんぶ	593 kcal 29.2 g 17.3 g 1.8 g
13木	♪たべっぺ♪こおりやま給食 米粉パン 牛乳 花野菜のクリーム煮 小松菜のサラダ りんご	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく だいす ースト ハム	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん こまつな コーン もやし りんご	こめこ さとう ショートニング マカロニ あぶら	グルテン パン酵母 塩 こしょう ベシャメルソース コンソメ 酢	568 kcal 28.0 g 18.4 g 1.8 g
14金	♪たべっぺ♪こおりやま給食 ごま焼き肉丼 牛乳 白菜とさといものみそ汁 柿	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ 柿	たまねぎ しらたき ねぎ にんにく しょうが はくさい かき	こめ むぎ あぶら さとう ごま ねりごま さといも	醤油 酒 コチュジャン かつお節 こんぶ	590 kcal 24.2 g 17.3 g 1.8 g
17月	♪たべっぺ♪こおりやま給食 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 福島県産豚肉入りシューマイ もやしの香味あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	ねぎ もやし にんじん にら たまねぎ しょうが にんにく れんこん こまつな	こめ あぶら さとう ごまあぶら ラーゆ かたくりこ こむぎこ	酒 醤油 オリーブオイル 鶏だし トウバンジャン 酢	598 kcal 26.3 g 18.6 g 2.0 g
18火	食パン いちごジャム 牛乳 マカロニのカレー煮 グリーンサラダ みかん	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく	いちご たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ えだまめ パセリ みかん	こむぎこ ショートニング さとう マカロニ じゃがいも あぶら	パン酵母 塩 カレー粉 酢 こしょう	632 kcal 25.2 g 19.5 g 1.9 g
19水	☆食育の日献立☆ さつまいもごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 うの花炒り 曲がりねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう さんま おから さつまあげ とりにく なまあげ みそ	 しょうが にんじん ねぎ しいたけ ごぼう こまつな だいこん	こめ さつまいも くるごま さとう さんおんとう あぶら	塩 醤油 みりん かつお節 昆布	642 kcal 25.2 g 21.8 g 2.2 g
20木	麦ごはん 牛乳 鶏肉の手撕ソース 春雨のごま酢あえ 中華スープ	ぎゅうにゅう とりにく きんしだまご ベーコン なまあげ	 にんにく しょうが たまねぎ ピーマン ねぎ キャベツ もやし にんじん たけのこ チンゲンサイ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さんおんとう はるさめ さとう ごまあぶら ラーゆ ごま	酒 塩 こしょう トマトチャップ 醤油 酢 トウバンジャン 薄口醤油 中華スープの素	606 kcal 24.8 g 18.2 g 1.7 g
21金	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの炒め煮 きのこ汁	ぎゅうにゅう さけ みそ ひじき さつまあげ だいす あぶらあげ みそ	 にんじん たまねぎ もやし とうもろこし さやいんげん ねぎ なめこ えのきだけ まいたけ	こめ さんおんとう バター くるまふ じゃがも	酒 塩 こしょう 醤油 みりん トマトチャップ かつお節 昆布	608 kcal 26.2 g 18.8 g 2.2 g
24月	◆◆繰替え休日◆◆					
25火	☆鳥取市姉妹都市献立☆ 麦ごはん 牛乳 スタミナ納豆 もやしとわかめのおひたし いもこん鍋	ぎゅうにゅう とりにく なっとう わかめ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ごぼう だいこん こんにゃく	こめ むぎ さんおんとう ごまあぶら ごま	酒 醤油 みりん トウバンジャン 薄口醤油 かつお節 昆布	606 kcal 27.1 g 18.3 g 1.5 g
26水	ハヤシライス 牛乳 コーンサラダ ヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう チキンみず ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ にんにく トマト とうもろこし キャベツ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ハヤシルウ トマトケチャップ 中濃スープ 赤ワイン 酢 塩 こしょう	666 kcal 27.3 g 18.4 g 2.2 g
27木	黒丸パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ ブロッコリーサラダ 白菜のスープ ぶどうゼリー	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ	たまねぎ トマト ブロッコリー とうもろこし はくさい にんじん パセリ ぶどう	こむぎこ ショートニング さとう くるごさとう あぶら マカロニ じゃがいも ゼリー	パン酵母 塩 オリーブオイル 赤ワイン トマトソース 酢 鶏ガラ こしょう	667 kcal 30.5 g 20.5 g 2.0 g
28金	けんちんうどん 牛乳 ニラとえのきのサラダ 大学いも	とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ もやし キャベツ えのきだけ にら	こむぎこ さといも あぶら さとう さつまいも みずあめ くるごま	酒 醤油 かつお節 昆布 酢 こしょう 塩	697 kcal 27.0 g 21.1 g 1.9 g

月 間 栄 養 価	エネルギー	たんぱく質 エネルギー比	脂肪エネルギー比	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	脂肪酸当量	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
11月の栄養摂取量(中学年)	619kcal	17.2%(26.6g)	27.2%(18.7g)	366mg	94mg	3.3mg	3.1mg	216gPE	0.69mg	0.58mg	35mg	5.9g	1.9g

☆食中毒防止のため、野菜・果実は流水で3回以上洗浄しています。サラダ・和え物等に使用する材料は加熱して冷ましてから使用しています。
☆価格変動等により献立や材料を変更する場合があります。ご了承ください。