11月 給食献立予定表



令和7年10月31日

生徒|人|回当たりの 学校給食摂取基準

830 33.0

金 目	献 立 名	0	たんぱり食品 豚鶏卵豆 鶏生焼 い豚豆ツ 大鶏卵焼 かっちょう できゅう かっちゅう できゅう かっちゅう できゅう 大鶏卵焼 かっちゅう 大鶏卵焼 かっちゅう かっちゅう かっちゅう かっちゅう かっちゅう かっちゅう かっちゅう かんしゅう かんしゅう かんしゅう おいまい かんしゅう おいまい かんしゅう かんしゅん かんしん かんし	の組織を作る カルンウムを 多く含む食品 飲用牛乳 ちりめんじゃこ 飲用牛乳 青のり 飲用牛乳 飲用牛乳	カロデンを 多く含む食品 にんじん ピーマン 赤ピーマン にんじん こまつな にんじん エカウな	材料名 おもに体の調子を整える ビタミンCを多く含む食品 切り干し大根 干ししいたけ だいこん 長ねぎ みかん ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ もやし しょうが 長ねぎ たけのこ 干ししいたけ エリンギ はくさい ごぼう キャベツ きゅうり 柿	おもにエネ 炭水化物を 多く含む食品 米 麦 砂糖 でんぶん こんにやく 冷凍うどん 砂糖 三温糖 こんにやく さといも 小麦粉 でんぶん 米 麦 砂糖 でんぶん	ルギーになる 脂質を 多く含む食品 油 油ごま油 マ3ネズ (卵不使 用) ごま	774 730	31.9
火 水 木 金 月	錦井 吉野汁 みかん けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 野菜のごま和え 【いい歯(II月8日)の日】 麦ご飯 豆腐といかの中華煮 ごぼうのかみかみサラダ 柿 【鍋の日】 麦ご飯 鉄火みそ 魚の照り焼き ちゃんこ鍋 麦ご飯 豆入りコロッケ 野菜のおひたし 豚汁	乳○○	多く含む食品 豚鶏卵豆 鶏生焼 い豚豆ツ 大鶏卵焼 か肉腐す 豆肉油きち で配属げ みそ	多く会む食品 飲用牛乳 ちりめんじゃこ 飲用牛乳 青のり 飲用牛乳	多く会む食品 にんじん ピーマン 赤ピーマン にんじん こまつな にんじん チンゲンサイ	切り干し大根 干ししいたけ だいこん 長ねぎ みかん ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ もやし しょうが 長ねぎ たけのこ 干ししいたけ エリンギ はくさい	多く含む食品 米 麦 砂糖 でんぷん こんにゃく 冷凍うどん 砂糖 三温糖 こんにゃく さといも 小麦粉 でんぷん 米 麦	多く含む食品 油 ごま 油 ごま油 で34~Z (卵不使 用)	774	33.
·	みかん けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ野菜のごま和え 【いい歯(II月8日)の日】 麦ご飯 豆腐といかの中華煮ごぼうのかみかみサラダ 柿 【鍋の日】 麦ご飯 鉄火みそ 魚の照り焼き ちゃんこ鍋 麦ご飯 豆入りコロッケ野菜のおひたし 豚汁	0	豚鶏卵豆 鶏生焼 い豚豆ツ 大鶏卵焼 の肉腐 肉場き かめ腐す 豆肉油きち で 豆揚くれ みきち きっぱい みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 飲用牛乳 青のり 飲用牛乳	にんじん ビーマン 赤ピーマン にんじん こまつな にんじん チンゲンサイ	切り干し大根 干ししいたけ だいこん 長ねぎ みかん ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ もやし しょうが 長ねぎ たけのこ 干ししいたけ エリンギ はくさい	米 麦 砂糖 でんぶん こんにゃく 冷凍うどん 砂糖 三温糖 こんにゃく さといも 小麦粉 でんぶん 米 麦	油ごま油でまたでのである。	730	31.
,	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ野菜のごま和え 【いい歯(II月8日)の日】 麦ご飯 豆腐といかの中華煮ごぼうのかみかみサラダ 柿 【鍋の日】 麦ご飯 鉄火みそ 魚の照り焼き ちゃんこ鍋 麦ご飯 豆入りコロッケ 野菜のおひたし 豚汁	0	鶏肉 生焼きがくわ い豚ロツ 大鶏卵焼き で豆腐げ みそ	飲用牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし しょうが 長ねぎ たけのこ 干ししいたけ エリンギ はくさい	砂糖 三温糖 こんにゃく さといも 小麦粉 でんぷん 米 麦	ごま 油 ごま油 マコネーズ(卵不使 用)		
金 目	麦ご飯 豆腐といかの中華煮ごぼうのかみかみサラダ 柿 【鍋の日】 麦ご飯 鉄火みそ 魚の照り焼き ちゃんこ鍋 麦ご飯 豆入りコロッケ 野菜のおひたし 豚汁	0	豚肉腐ナ 大頭の さご 底 肉 油場が 大きちくわ みそ		チンゲンサイ	干ししいたけ エリンギ はくさい		マヨネーズ(卵不使 用)	763	31.
月	麦ご飯 鉄火みそ 魚の照り焼き ちゃんこ鍋 麦ご飯 豆入りコロッケ 野菜のおひたし 豚汁		鶏肉 豆腐 卵 油揚げ 焼きちくわ みそ	飲用牛乳	にんじん					
_	野菜のおひたし 豚汁	0	SA + 1 -		こまつな	しょうが ごぼう はくさい だいこん たまねぎ しめじ 長ねぎ	米 麦 砂糖 三温糖 でんぷん じゃがいも	油	790	38
火			鶏肉 大豆 卵 豚肉 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ もやし キャベツ だいこん ごぼう 長ねぎ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 こんにゃく	油	851	29
	五目あんかけ丼 じゃがいもの中華風ごま和え 杏仁豆腐	0	豚肉 いか なると ボンレスハム	飲用牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ 干ししいたけ たけのこ たまねぎ はくさい もやし きゅうり パイン缶 黄桃缶 みかん缶	米 麦 砂糖 三温糖 じゃがいも でんぷん	油 ごま油 ごま	766	27
水	【NSベーカリー】 手作りアップルシナモンロール ポトフ マカロニのカレーソテー	0	豚肉 ベーコン フランクフルト	飲用牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ りんごジャム りんご缶	強力粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 バター オリーブオイル	730	26
木	【岩手県の料理】 盛岡じゃじゃ麺 かきたま汁 がんづき	0	豚肉 大豆 豆腐 卵 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干ししいたけ もやし キャベツ きゅうり えのきたけ	冷凍うどん 砂糖 黒砂糖 はちみつ でんぷん 小麦粉 上新粉	油 ごま油 ごま	817	32
金	豚肉とごぼうのしぐれご飯 さばの竜田揚げ すまし汁 りんご	0	豚肉 さば 豆腐 みそ	飲用牛乳刻みのり	にんじん こまつな	しょうが ごぼう えのきたけ はくさい 長ねぎ りんご	米 麦 砂糖 でんぷん 小麦粉	油 ごま	804	34
月	カレーライス 海藻サラダ [・] 柿	0	鶏肉豚肉	飲用牛乳 芽ひじき わかめ	にんじん ホールトマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ もやし キャベツ きゅうり 柿	米 麦砂糖 じゃがいも 小麦粉 はちみつ	油ごま油	836	25
火	きなこシュガーコッペ ポークビーンズ 大根ツナサラダ	0	きな粉 豚肉 大豆 ツナ	飲用牛乳	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 キャベツ だいこん	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごま油 バター	754	31
水	タンメン ししゃもの南蛮漬け 豆乳かん黒みつソース	0	豚肉豆乳	飲用牛乳 ししゃも 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ もやし ホールコーン 長ねぎ	冷凍ラーメン 砂糖 黒砂糖 でんぷん 小麦粉	油ごま油	756	35
†	ジャンバラヤ ポテトオムレツ 白菜のスープ	0	鶏肉 ウィンナー えび ベーコン 卵	飲用牛乳	にんじん トマトジュース ホールトマト ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ セロリ 黄パプリカ はくさい	米 じゃがいも	油 バター	736	32
金	五穀ご飯 厚揚げとキャベツのみそ炒め 野菜と卵の中華風スープ	0	小豆 大豆 豚肉 生揚げ 鶏肉 みそ 卵	飲用牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ 干ししいたけ きくらげ	米 もち米 麦 きび 三温糖 でんぷん じゃがいも	油ごま油	749	34
火	【和食の日(24日)・長野県伊那市産米使用】 ご飯 鮭のもみじ焼き じゃがいものそぼろ煮 沢煮わん	0	鮭 鶏肉 豚肉	飲用牛乳 プレーンヨーグル ト	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース だいこん えのきたけ ごぼう 長ねぎ	米 じゃがいも 三温糖 でんぷん	油 マヨネーズ(卵不使 用)	730	34
水	スウェーデン風スパゲッティ グリーンサラダ スイートポテト	0	ベーコン 鶏肉 卵	飲用牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん こまつな ホールトマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり ホールコーン	スパゲッティ 砂糖 でんぷん さつまいも	油 オリーブオイル バター	826	29
木	黒砂糖パン 豆とあさりのチャウダー バーベキューチキンサラダ りんご	0	ベーコン 手ぼう豆 あさりむき身 鶏肉	飲用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり 長ねぎ レモン りんご	黒砂糖パン 砂糖 三温糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター	730	32
金	麦ご飯 ひじきふりかけ キムチチゲ チャプチェ	0	かつおぶし 豚肉 鶏肉 あさりむき身 豆腐 みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな にら	しょうが にんにく たまねぎ だいこん はくさい 白菜キムチ しめじ	米 麦 砂糖 三温糖 春雨	油 ごま油 ごま	793	32
, 一木 一金 一月 一火 一水 一木 一金 一火 一水 一金 鬥		手作リアップルシナモンロールポトフマカロニのカレーソテー 【岩手県の料理】	手作りアップルシナモンロール ポトフ マカロニのカレーソテー 【岩手県の料理】	【NSへ-カリー】 手作りアップルシナモンロール ポトフ マカロニのカレーソテー 【岩手県の料理】 ・ 協問しゃじゃ麺 かきたま汁 がんづき 豚肉とごぼうのしぐれご飯 さばの竜田揚げ すまし汁 りんご カレーライス 海藻サラダ 柿 きなこシュガーコッペ ポークビーンズ 大根ツナサラダ タンメン ししゃもの南蛮漬け 豆乳かん黒みつソース ジャンバラヤ ポテトオムレツ 白菜のスープ 五穀ご飯 厚揚げとキャベツのみそ炒め 野菜と卵の中華風スープ 【和食の日(24日)・長野県伊那市産米使用】 ご飯 鮭のもみじ焼きしゃがいものそぼろ煮 沢煮わん スウェーデン風スパゲッティ グリーンサラダ スイートポテト 【飛砂糖パン 豆とあさりのチャウダー バーベキューチキンサラダ りんご 素で飲 ひじきふりかけ キムチチゲ チャプチェ 本や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。	TNSへーカリー 子作リアップルシナモンロール ポトフ マカロニのカレーソテー 「	「NSペーカリー	「No.ペーカリー 子作リアップルシナモンロール ボトフ マカロニのカレーソテー 「岩手県の料理	【お子ペツリルニシャン・カールーソテー	「「「「「「「「「「」」」」	「「「「「「「「「「「」」」」」」