

令和7年度11月こんだてひょう



韭山南小給食施設

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	＜赤＞ おもに体をつくる もとなる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとなる食品	＜黄＞ おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質％ (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
4	火	むぎごはん				米 麦		628kcal 23.7g 28%	
		みそかつ	豚肉 大豆粉 みそ			パン粉 でん粉 砂糖	油		
		やさいのおろしあえ	かつお節		キャベツ 小松菜 大根	砂糖			
		さつまじる	豆腐 みそ 鶏肉		人参 ごぼう 葉ねぎ	さつまいも			
		バナナ			バナナ				
5	水	しょくパン・ブルーベリージャム	脱脂粉乳		ブルーベリー	小麦粉 砂糖	ショートニング	583kcal 23.9g 30%	富士美幼なし
		マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	マカロニ 小麦粉	油 バター		
		フレンチサラダ	ツナ		キャベツ ブロッコリー コーン	砂糖			
		はくさいスープ	鶏肉		白菜 玉ねぎ チンゲン菜 人参 しょうが				
		ワインゼリー				砂糖			
6	木	わかめごはん		わかめ		米 麦 砂糖		579kcal 24.8g 25%	韭菜なし
		ちawanむし	卵 鶏肉		ほうれん草 たけのこ				
		いそべあえ		のり	もやし キャベツ 小松菜				
		にくじゃが	豚肉 生揚げ		玉ねぎ しらたき 人参 さやえんどう	じゃがいも 砂糖	油		
		レモンゼリー			レモン	砂糖			
7	金	むぎごはん				米 麦		688kcal 27.7g 31%	 
		さわらとれんこんのあげに		さわら	れんこん	でん粉 砂糖	油		
		かみかみあえ			キャベツ 小松菜 大豆もやし たくあん	砂糖	ごま		
		だいこんのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		大根 チンゲン菜 人参				
		ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト					
10	月	ちゅうかめん				小麦粉		589kcal 27.3g 26%	大仁北小なし
		ごもくラーメンスープ	豚肉		キャベツ 人参 たけのこ チンゲン菜 葉ねぎ しょうが		油 ごま油		
		てづくりしんじゅだんご	豚肉 鶏肉 卵		しょうが	もち米 パン粉 砂糖			
		もやしのちゅうかあえ		わかめ	もやし 人参	砂糖	ごま ごま油		
		パイナップル			パイナップル				
11	火	さくらごはん				米 麦		667kcal 23.3g 38%	七五三祝い 献立 
		とりにくのしおからあげ	鶏肉		玉ねぎ にんにく しょうが	でん粉 小麦粉	油		
		やさいとツナのおひたし	ツナ		キャベツ もやし ほうれん草 しょうが	砂糖	ごま		
		すましじる	豆腐	わかめ	玉ねぎ 人参 小松菜				
		おいおいクレープ	豆乳 大豆粉		いちご レモン	砂糖 米粉	油		
12	水	給食はありません							
13	木	むぎごはん				米 麦		589kcal 27.6g 28%	南小6年なし
		さばのてりやき	さば		しょうが	砂糖			
		わふうサラダ		のり	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま油		
		かきたまみそしる	豆腐 卵 みそ		玉ねぎ えのき チンゲン菜				
		かき			かき				
14	金	むぎごはん				米 麦		678kcal 27.2g 35%	南小なし
		カレーマーボー	豆腐 豚肉 みそ		玉ねぎ たけのこ 人参 根深ねぎ しいたけ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	ごま油		
		ハムチーズロール	ハム	チーズ		ワンタン 小麦粉	油		
		ちゅうかサラダ			もやし 小松菜 人参	春雨 砂糖	ごま		
		すりおろしりんごゼリー			りんご	砂糖			

17	月	むぎごはん				米 麦		576kcal 25.6g 30%	
		とりにくのピリからやき	鶏肉 みそ コチュジャン		にんにく				
		きりぼしだいこんのナムル			小松菜 もやし 人参 切干大根		ごま		
		とんじる	豆腐 豚肉 みそ		大根 ごぼう こんにゃく 人参 しめじ 根深ねぎ しょうが	里芋			
		バナナ			バナナ				
18	火	むぎごはん				米 麦		677kcal 26.6g 33%	ふるさと給食
		かつおのみそがらめ	かつお みそ			じゃがいも でん粉 砂糖	油		
		たくあんあえ			キャベツ きゅうり たくあん		ごま		
		はくさいとえのきのみそしる	豆腐 みそ		白菜 小松菜 えのき				
		たんなプリン	卵	牛乳 クリーム 寒天		砂糖			
19	水	げんまいいりパン		脱脂粉乳		小麦粉 玄米 砂糖	ショートニング	579kcal 19.5g 30%	
		かいそうサラダ	ツナ	わかめ きくらげ つのまた 昆布	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま		
		ミネストローネ	豚肉 ベーコン		玉ねぎ トマト 人参 セロリー にんにく	マカロニ 砂糖	油		
		てづくりスイートポテト		クリーム 牛乳		さつまいも 砂糖	バター		
20	木	むぎごはん				米 麦		668kcal 29.4g 30%	
		にくどうふ	豆腐 豚肉		玉ねぎ こんにゃく 人参 たけのこ 葉ねぎ しいたけ	砂糖			
		ごまみそあえ	みそ		もやし キャベツ 小松菜	砂糖	ごま		
		ちくわのいそべあげ	ちくわ 卵	青のり		小麦粉	油		
		オレンジ			オレンジ				
21	金	くろまいごはん				米 黒米		632kcal 24.2g 25%	和食の日 市内統一献立
		しいらのりょうしあげ	しいら		しょうが	パン粉 小麦粉 砂糖	油		
		きんぴらごぼう	さつまあげ		ごぼう こんにゃく 人参 さやいんげん	砂糖	ごま ごま油		
		ぐだくさんすましじる	豆腐 鶏肉	わかめ	玉ねぎ 人参 葉ねぎ				
		みかん			みかん				
25	火	キムタクごはん	豚肉		キムチ たくあん	米 麦	ごま油 ごま	594kcal 22.0g 28%	
		やきぎょうざ	豚肉 鶏肉 大豆粉		キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖	油		
		だいこんサラダ	ツナ		大根 小松菜	砂糖	ごま		
		じゃがいものみそしる	生揚げ みそ		玉ねぎ チンゲン菜	じゃがいも			
		パイナップル			パイナップル				
26	水	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	627kcal 24.5g 35%	富士美幼なし
		ラザニア	豚肉	チーズ	玉ねぎ トマト マッシュルーム 人参 にんにく パセリ	ワンタンの皮 砂糖	油		
		コーンサラダ			キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油		
		ポトフ	ウインナー		玉ねぎ 人参 チンゲン菜	じゃがいも			
		とうにゅうプリン		豆乳		砂糖	ショートニング		
27	木	むぎごはん				米 麦		560kcal 23.5g 30%	
		ホキのもみじやき	ホキ		人参		ソイグ マヨネーズ		
		ごぼうのごまドレサラダ			ごぼう きゅうり 人参	砂糖	ごまドレッシング ごま		
		だいこんととうふのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	大根 チンゲン菜				
		オレンジ			オレンジ				
28	金	むぎごはん				米 麦		635kcal 21.3g 34%	
		あつやきたまご	卵			砂糖 でん粉	油		
		しおこんぶのそくせきづけ		塩昆布	キャベツ きゅうり				
		すきやきふうに	焼き豆腐 牛肉		白菜 玉ねぎ 人参 しらたき 根深ねぎ しいたけ えのき	砂糖			
		りんご			りんご				

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。🌱🌸🍄🍌🍋🍃🌸🍄🍌🍋🍃🌸🍄🍌🍋🍃)