

令和7年

11月 小学校 学校給食献立表

宮城共同調理場(283-6887)

日	曜	こ ん だ て め い			しょくひんのはたらき						えいようか
		食材等の都合により献立がかわることがあります			おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)		おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)		おもにからだのちようしを ととのえるもとになる食品 (みどり)		
4	火	ごはん	牛乳	かんこくふうやくにく はるさめ 韓国風焼肉 春雨サラダ ちゅうかうふう 中華風たまご入りコーンスープ	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	ごま ごま油 あぶら	ぶたにく たまご かに風味かまぼこ	牛乳	にら パプリカ にんじん こまつな	きゅうり たまねぎ ねぎ コーン もやし にんにく しょうが	611 23.4 17.2 2.2
5	水	ツイストパン	牛乳	チキンナゲット(2) えだまめ 枝豆サラダ ポトフ	パン じゃがいも	ドレッシング	チキンナゲット ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ だいこん	580 24.6 22.0 2.6
6	木	ごはん	牛乳	ますのマヨネーズ焼き れんこんきんぴら あすか じろ 飛鳥汁	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	ます みそ さつまあげ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	れんこん ごぼう こんにやく だいこん たまねぎ ししいたけ	582 26.9 17.4 1.9
7	金	うどん	ジョア	かみかみかきあげ ブロッコリーのサラダ きのこうどん汁	うどん こむぎこ	あぶら ドレッシング	とりにく いか 油あげ	ジョア	にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン ねぎ しめじ ししいたけ えのきたけ ごぼう たまねぎ	587 22.5 18.7 3.3
10	月	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ こんぶ 昆布づけ さつま汁	ごはん さつまいも さとう	あぶら	ハンバーグ ぶたにく 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう しめじ こんにやく	636 26.4 20.7 2.5
11	火	ごはん	牛乳	やさい 野菜ソイぎょうざ(2) はっほうさい あんにん 八宝菜 杏仁フルーツあえ	ごはん かたくりこ ぎょうざの皮	あぶら ごま油	だいいず いか えび ぶたにく うずらの卵 なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ たまねぎ ししいたけ にんにく しょうが パイン もも	620 23.8 17.2 2.0
12	水	しょうせわ 小背割り コッペパン	牛乳	フランクフルトカレーソースかけ コーンサラダ やきそば	パン やきそばめん	あぶら ドレッシング	フランクフルト ぶたにく だいいず	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	687 26.8 27.0 3.3
13	木	ごはん	コーヒー 牛乳	ほきのり塩フライ 三色あえ ぶたにく やさい 豚肉と野菜のしょうが煮	ごはん じゃがいも さとう パン粉	あぶら ドレッシング	ほき ぶたにく	牛乳 のり	にんじん いんげん	きゅうり もやし たまねぎ しょうが こんにやく	630 22.7 17.9 2.0
14	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス 彩りサラダ あお いりど 青りんごゼリー	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン エリンギ きゅうり えだまめ にんにく	612 18.8 18.7 2.1
17	月	ごはん	牛乳	かにたま かに玉あんかけ のりず あえ じゃーじゃん 豆腐	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま油	かに たまご ぶたにく 厚揚げ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ ししいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし	619 26.6 20.7 2.6
18	火	ゆめロール	牛乳	まえばしメンチカツ(ソ) イタリアンサラダ さつまいものシチュー	パン さつまいも じゃがいも パン粉	あぶら ドレッシング	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ コーン	720 23.1 29.5 2.4
19	水	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のごま照り焼き あさづけ みそけんちん汁	ごはん さといも さとう かたくりこ	あぶら ごま	とりにく ちくわ とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう こんにやく しょうが	600 25.7 19.6 2.6
20	木	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き さといものそぼろ煮 に ごじる 真汁 みかん	ごはん さといも さとう かたくりこ	あぶら	さば とりにく だいいず 豆乳 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ だいこん ごぼう ねぎ ししいたけ みかん	637 28.4 19.2 2.0
21	金	むぎ 麦ごはん	牛乳	ポークカレー ブロッコリーとツナのサラダ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく	670 22.2 18.1 2.7
25	火	ごはん	牛乳	にしんの竜田揚げ 千草あえ より 鶏だんごみそ汁	ごはん さとう	あぶら	にしん 鶏だんご とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	はくさい もやし コーン だいこん ねぎ	615 26.0 22.9 2.1
26	水	ラーメン	牛乳	たこ型たこやき かぶのサラダ みそラーメンスープ ミニチョコクレープ	ラーメン こむぎこ かたくりこ クレープ	あぶら ドレッシング	たこ ぶたにく みそ なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	かぶ キャベツ きゅうり もやし ねぎ にんにく しょうが コーン	641 24.4 21.6 3.8
27	木	ごはん	牛乳	わかどり 若鶏のからあげ(2) おかかあえ こうや とうふ 高野豆腐のみそ汁	ごはん じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	とりにく みそ 高野豆腐 かつおぶし 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし だいこん ねぎ しょうが	666 28.2 26.0 2.5
28	金	くろまい 黒米ごはん	牛乳	だし巻きたまご 大根のあさづけ ぐんまのぶたすきやき さつまいものデザート	黒米ごはん さとう さつまいも	あぶら	たまご とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり はくさい ねぎ しめじ しらたき えのきたけ たまねぎ	643 23.6 16.3 2.0
行事食 ～収穫の祝い～									月平均栄養量		631 24.7 20.6 2.5

行事食 ～収穫の祝い～

黒米ごはん 牛乳
だし巻きたまご
大根のあさづけ
ぐんまのぶたすきやき
さつまいものデザート



11月23日は勤労感謝の日です。
働くことや仕事そのものを大切な習慣
として、すべての人がお互いに感謝を示
しあう日です。農産物への恵みに感謝し、
食にかかわる人たちへ感謝の気持ちを
伝えてみませんか。

○ねぎ、きゅうりは、前橋産を使用する予定です。
○お米はすべて前橋産、牛乳は群馬県産です。
○()の数字はもりつけ数です。
○(ソ)はソースが別につきます。

