

令和7年 11月 ようちえん学校給食献立表 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<br>もとになる食品<br>(きいろ)   |                  | おもにからだをつくる<br>もとになる食品<br>(あか)     |             | おもにからだのちょうしを<br>ととのえるもとになる食品<br>(みどり) |                                                | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>しじつ(g)<br>えんぶん(g) |
| 4           | 火 | ごはん                    | 牛乳  | かんこくふうやくはるさめ<br>韓国風焼肉 春雨サラダ<br>ちゅうかうふう<br>中華風たまご入りコーンスープ | ごはん<br>はるさめ<br>さとう<br>かたくりこ     | ごま<br>ごま油<br>あぶら | ぶたにく<br>たまご<br>かに風味かまぼこ           | 牛乳          | にら<br>パプリカ<br>にんじん<br>こまつな            | きゅうり たまねぎ<br>ねぎ コーン もやし<br>にんにく しょうが           | 497<br>19.7<br>15.3<br>1.9                   |
| 5           | 水 | ツイストパン                 | 牛乳  | チキンナゲット(2) 枝豆サラダ ポトフ                                     | パン<br>じゃがいも                     | ドレッシング           | チキンナゲット<br>ウインナー                  | 牛乳          | にんじん<br>ブロッコリー                        | キャベツ きゅうり<br>えだまめ たまねぎ<br>だいこん                 | 466<br>20.6<br>19.6<br>2.2                   |
| 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<br>あすか じろ<br>飛鳥汁                     | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう             | あぶら<br>ごま        | ます みそ<br>さつまあげ<br>ぶたにく            | 牛乳          | にんじん<br>こまつな                          | れんこん ごぼう<br>こんにやく だいこん<br>たまねぎ しいたけ            | 488<br>24.0<br>16.4<br>1.6                   |
| 7           | 金 | うどん                    | ショア | かみかみかきあげ ブロッコリーのサラダ<br>きのこうどん汁                           | うどん<br>こむぎこ                     | あぶら<br>ドレッシング    | とりにく いか<br>油あげ                    | ショア         | にんじん<br>ブロッコリー                        | キャベツ コーン<br>ねぎ しめじ しいたけ<br>えのきたけ ごぼう<br>たまねぎ   | 503<br>19.4<br>17.2<br>2.8                   |
| 10          | 月 | ごはん                    | 牛乳  | ハンバーグおろしソースかけ<br>こんぶ じろ<br>昆布づけ さつま汁                     | ごはん<br>さつまいも<br>さとう             | あぶら              | ハンバーグ<br>ぶたにく<br>油あげ みそ           | 牛乳<br>こんぶ   | にんじん                                  | キャベツ きゅうり<br>だいこん ねぎ<br>ごぼう しめじ<br>こんにやく       | 541<br>23.5<br>19.7<br>2.1                   |
| 11          | 火 | ごはん                    | 牛乳  | やさい<br>野菜ソイぎょうざ(2)<br>はっほうさい あんにん<br>八宝菜 杏仁フルーツあえ        | ごはん<br>かたくりこ<br>ぎょうざの皮          | あぶら<br>ごま油       | だいず いか<br>えび ぶたにく<br>うずらの卵<br>なると | 牛乳          | にんじん<br>チンゲンサイ<br>にら                  | キャベツ たまねぎ<br>しいたけ にんにく<br>しょうが パイン もも          | 514<br>20.0<br>15.4<br>1.6                   |
| 12          | 水 | しょうせわ<br>小背割り<br>コッペパン | 牛乳  | フランクフルトカレーソースかけ<br>コーンサラダ やきそば                           | パン<br>やきそばめん                    | あぶら<br>ドレッシング    | フランクフルト<br>ぶたにく<br>だいず            | 牛乳          | にんじん                                  | たまねぎ キャベツ<br>きゅうり もやし<br>コーン                   | 588<br>23.2<br>24.7<br>3.0                   |
| 13          | 木 | ごはん                    | 牛乳  | ほきのり塩フライ 三色あえ<br>ぶたにく やさい<br>豚肉と野菜のしょうが煮                 | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう<br>パン粉      | あぶら<br>ドレッシング    | ほき<br>ぶたにく                        | 牛乳<br>のり    | にんじん<br>いんげん                          | きゅうり もやし<br>たまねぎ しょうが<br>こんにやく                 | 500<br>20.1<br>15.4<br>1.6                   |
| 14          | 金 | ごはん                    | 牛乳  | ハヤシライス 彩りサラダ あお<br>いりど せいり<br>青りんごゼリー                    | ごはん<br>じゃがいも<br>ゼリー             | あぶら<br>ドレッシング    | ぶたにく                              | 牛乳<br>チーズ   | にんじん<br>トマト                           | たまねぎ キャベツ<br>コーン エリンギ<br>きゅうり えだまめ<br>にんにく     | 503<br>16.0<br>16.6<br>1.7                   |
| 17          | 月 | ごはん                    | 牛乳  | かにたまあんかけ のりず<br>あえ じゃーじゃん とうふ<br>家常豆腐                    | ごはん<br>さとう<br>かたくりこ             | あぶら<br>ごま油       | かに たまご<br>ぶたにく<br>厚揚げ みそ          | 牛乳<br>のり    | こまつな<br>にんじん                          | はくさい キャベツ<br>たまねぎ しいたけ<br>ねぎ しょうが<br>にんにく もやし  | 514<br>23.3<br>18.8<br>2.1                   |
| 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<br>さつまいものシチュー                      | パン<br>さつまいも<br>じゃがいも<br>パン粉     | あぶら<br>ドレッシング    | ぶたにく<br>とりにく                      | 牛乳          | にんじん<br>パプリカ<br>ブロッコリー                | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ しめじ<br>コーン                   | 575<br>19.2<br>25.4<br>2.1                   |
| 19          | 水 | ごはん                    | 牛乳  | わかどり<br>若鶏のごま照り焼き あさづけ<br>みそけんちん汁                        | ごはん<br>さといも<br>さとう<br>かたくりこ     | あぶら<br>ごま        | とりにく<br>ちくわ とうふ<br>みそ             | 牛乳          | にんじん                                  | キャベツ きゅうり<br>だいこん ねぎ<br>ごぼう こんにやく<br>しょうが      | 513<br>23.7<br>19.1<br>2.3                   |
| 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<br>ごじる 眞汁 アセロラミニゼリー                  | ごはん<br>さといも<br>さとう セリー<br>かたくりこ | あぶら              | さば とりにく<br>だいず 豆乳<br>油あげ みそ       | 牛乳          | にんじん<br>こまつな                          | えだまめ だいこん<br>ごぼう ねぎ<br>しいたけ                    | 515<br>24.6<br>18.2<br>1.7                   |
| 21          | 金 | むぎ<br>麦ごはん             | 牛乳  | ポークカレー<br>ブロッコリーとツナのサラダ ヨーグルト                            | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>さとう            | あぶら              | ぶたにく<br>ツナ                        | 牛乳<br>ヨーグルト | にんじん<br>ブロッコリー                        | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ しょうが<br>にんにく                 | 551<br>19.2<br>15.9<br>2.1                   |
| 25          | 火 | ごはん                    | 牛乳  | にしんの竜田揚げ 千草あえ<br>とりにく<br>鶏だんごみそ汁                         | ごはん<br>さとう                      | あぶら              | にしん<br>鶏だんご<br>とうふ みそ             | 牛乳          | にんじん<br>ほうれんそう<br>チンゲンサイ              | はくさい もやし<br>コーン だいこん<br>ねぎ                     | 514<br>23.1<br>21.0<br>1.8                   |
| 26          | 水 | ラーメン                   | 牛乳  | たこ型たこ焼き かぶのサラダ<br>みそラーメンスープ ミニチョコクレープ                    | ラーメン<br>こむぎこ<br>かたくりこ<br>クレープ   | あぶら<br>ドレッシング    | たこ<br>ぶたにく みそ<br>なると              | 牛乳          | にんじん<br>チンゲンサイ                        | かぶ キャベツ<br>きゅうり もやし<br>ねぎ にんにく<br>しょうが コーン     | 553<br>20.9<br>20.1<br>3.1                   |
| 27          | 木 | ごはん                    | 牛乳  | わかどり<br>若鶏のからあげ(2) おかかあえ<br>こうや とうふ<br>高野豆腐のみそ汁          | ごはん<br>じゃがいも<br>かたくりこ           | あぶら<br>ごま        | とりにく みそ<br>高野豆腐<br>かつおぶし<br>油あげ   | 牛乳          | にんじん<br>こまつな                          | キャベツ もやし<br>だいこん ねぎ<br>しょうが                    | 577<br>25.8<br>25.2<br>2.2                   |
| 28          | 金 | くろまい<br>黒米ごはん          | 牛乳  | だし巻きたまご 大根のあさづけ<br>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<br>さとう<br>さつまいも           | あぶら              | たまご とうふ<br>ぶたにく                   | 牛乳          | にんじん                                  | だいこん きゅうり<br>はくさい ねぎ しめじ<br>しらたき えのきたけ<br>たまねぎ | 542<br>20.9<br>15.3<br>1.7                   |
| 行事食 ～収穫の祝い～ |   |                        |     |                                                          |                                 |                  |                                   |             |                                       |                                                | 525<br>21.5<br>18.9<br>2.1                   |
| 月平均栄養量      |   |                        |     |                                                          |                                 |                  |                                   |             |                                       |                                                |                                              |

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。

