

令和7年度

11月 きゅうしょくこんだてよていひょう

きよくししょうがっこう

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろ	あか	みどり	ちょうみりょうなど	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
4	か	カミカミメニュー チーズパン		やさいスープ チリコンカン りんご	パン じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン だいず きゅうにく ぶたにく とりレバー	コーン だいこん にんじん しめじ えだまめ にんにく たまねぎ ビーマン みずくにトマト りんご	ガラスープ コンソメ しょうゆ こしょう デミグラスソース ケチャップ ソース しお ワイン バブリカパウダー チリパウダー	592 25.8
5	すい	カミカミメニュー むぎごはん		ちくぜんに かみかみサラダ あじつけのり	こめ むぎ さといも こんにやく さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さきイカ のり	ごぼう にんじん れんこん ししいたけ いんげん もやし だいこん	しょうゆ みりん さけ す	559 23.4
6	もく	カミカミメニュー むぎごはん		きのこげんちんじる シシャモフライ1び ごまネースサラダ ごはんのとも	こめ むぎ こんにやく こむぎこ パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ シシャモ ハム ごはんのとも	にんじん だいこん ごぼう しめじ ししいたけ ねぎ コーン キャベツ	いりこだしじる す しょうゆ	603 22.6
7	きん	ゆかりごはん		はくさいとりだんこのスープ ごまじゃこサラダ おにまんじゅう	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら ごま さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく チリメンジャコ わかめ	あかしそ はくさい たまねぎ チンゲンサイ きくらげ だいこん きゅうり にんじん	ガラスープ しょうゆ さけ みりん す	587 19.0
10	げつ	カミカミメニュー むぎごはん		おやさいつみれのすましじる いろうりやさいとキャベツのミンチカツ みそきんぴら	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さかなすりみ とうふ わかめ とりにく ぶたにく てんぷら みそ	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ えだまめ コーン ごぼう いんげん	かつおこんぶだしじる さけ みりん とうがらし	587 22.4
11	か	カミカミメニュー コッペパン		ミートボールシチュー にんじんサラダ カリポリアーモンド	パン じゃがいも こめこ パター さとう あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いんげんまめ チーズ ツナ いりこ	たまねぎ マッシュルーム コーン ブロッコリー にんじん きゅうり	コンソメ しお こしょう ワイン す みりん	630 27.8
12	すい	あきあじカレーライス		ごぼうとたまごのサラダ	こめ むぎ さつまいも カレールウ あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー いんげんまめ チーズ ハム たまご	たまねぎ しめじ にんじん りんご にんにく しょうが ごぼう キャベツ きゅうり	カレーこ デミグラスソース ワイン す みりん しょうゆ	662 21.4
13	もく	セルフフィッシュ バーガー		(ホキフライ ポイルやさい ノンエッグタルタルソース) ラビオリスープ かぼちゃのムース	パン パンこ あぶら ノンエッグタルタルソース こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ とりにく ムース	キャベツ にんじん たまねぎ バセリ しめじ かぼちゃ	コンソメ しょうゆ ガラスープ ワイン こしょう	618 25.2
14	きん	カミカミメニュー むぎごはん		はつぼうさい くきわかめとツナのごまだれあえ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ かまぼこ うすらたまご くきわかめ ツナ	しょうが にんにく はくさい たまねぎ きぬさや ししいたけ たけのこ もやし きゅうり にんじん	さけ ガラスープ オイスターソース こしょう す しょうゆ	564 26.6
17	げつ	むぎごはん		かきたまじる サバみそに ごますあえ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ サバ みそ わかめ	たまねぎ ごまつな にんじん きくらげ もやし ほうれんそう	しょうゆ さけ かつおこんぶだしじる みりん す	572 21.3
18	か	カミカミメニュー ミルクパン		はるさめコーンスープ ポテトサラダ ココアだいず	パン はるさめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ハム だいず	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう ししいたけ きゅうり	しょうゆ ガラスープ さけ こしょう す しお ココア	667 23.9
19	すい	カミカミメニュー むぎごはん		こしる さかなのこうみソース やさいのしおこんぶあえ	こめ むぎ こんにやく でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう だいず とうふ あげ みそ イワシ こんぶ	だいこん にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	いりこだしじる しょうゆ さけ みりん す トウバンジャン	615 26.7
20	もく	むぎごはん		みそおでん きりぼしだいこんのちゅうかあえ ごさかなつくだに	こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら あつあげ うすらたまご みそ ツナ たまご いりこ	だいこん にんじん キャベツ きりぼしだいこん	みりん さけ かつおこんぶだしじる しょうゆ す	634 26.4
ふるさとくまさんデー「かみましき」									
21	きん	ぐめし		いちょうばじる ちくさやき かきなます	こめ こんにやく あぶら さといも ごま さとう	ぎゅうにゅう ばにく だいず ちくわ たまご とりにく	いんげん にんじん ししいたけ えだまめ だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ ほうれんそう かき きゅうり	しょうゆ みりん さけ かつおこんぶだしじる す しお	534 25.8
きくちさんデー「さつまいも」									
25	か	こくとうパン		ワントンスープ ピーズサラダ ミックスかりんとう	パン ワンタン あぶら さとう アーモンド さつまいも みずあめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず きんときまめ だいふくまめ チーズ ツナ いりこ	にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ もやし コーン きゅうり キャベツ	さけ ガラスープ ちゅうかスープ こしょう す しょうゆ	705 29.3
26	すい	むぎごはん		とうにゅういりぶたじる メバルてりやき はるさめのすのもの	こめ むぎ さといも こんにやく はるさめ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう みそ メバル わかめ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり	いりこだしじる さけ みりん す しょうゆ	612 24.3
27	もく	しよくパン (マーシャルピーズ)		おやこうどん ツナマヨサラダ	パン マーシャルピーズ うどん ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ツナ たまご	たまねぎ にんじん ごぼう ごまつな ししいたけ ねぎ キャベツ	しょうゆ さけ みりん かつおこんぶだしじる す	645 24.5
28	きん	カミカミメニュー むぎごはん		はるさめスープ げんきがでるレバー レモンあえ	こめ むぎ はるさめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ とりレバー チリメンジャコ	たまねぎ チンゲンサイ きくらげ にんじん にら にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さけ ガラスープ ちゅうかスープ こしょう みりん しお しょうゆ	653 29.1

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。