

令和7年度

11月 きゅうしょくこんだてよていひょう

きょ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	ちゅうみりょうなど	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	からだのちゅうしをととのえる		
4	か	カミカミメニュー チーズパン	牛乳	やさいスープ チリコンカン りんご	パン ジャがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たいす ぎゅうにく ぶたにくとりレバー	コーン たいこん にんじん しめじ えだまめ にんにく たまねぎ ピーマン みすにトマト 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 パブリカパウダー チリパウダー	592
5	すい	カミカミメニュー むぎごはん	牛乳	ちくせんに かみみかみサラダ あじつけのり	こめ むぎ さといも こんにゃく 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 しいたけ いんげん もやし だいこん	しょうゆ みりん さけ す	25.8
6	もく	カミカミメニュー むぎごはん	牛乳	きのこけんちんじる 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 こんにゃく こむぎこ パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ こま さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ シシャモ ハム こはんのとも	にんじん だいこん ごぼう しめじ 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	23.4
7	きん	ゆかりごはん	牛乳	はくさいとりだんごのスープ 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	603
10	げつ	カミカミメニュー むぎごはん	牛乳	おやさいみみれのすましじる いろどりやさいとキャベツのミンチカツ みそきんひら	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 てんぶら 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
11	か	カミカミメニュー コッペパン	牛乳	ミートボールシチュー にんじんサラダ カリボリアーモンド	パン ジャがいも こめこ バター 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	22.6
12	すい	あきあじカレーライス	牛乳	ごぼうとたまごのサラダ	こめ むぎ さつまいも カレールア 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
13	もく	セルフフィッシュ バーガー	牛乳	(ホキフライ ポイルやさい ノンエッグタルタルソース) ラビオリースープ 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 ジャがいも	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	21.4
14	きん	カミカミメニュー むぎごはん	牛乳	はっぽうさい 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 うずらたまご しうが にんにく はくさい たまねぎ きぬさや しいたけ 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 しょゆ	618	
17	げつ	むぎごはん	牛乳	かきたまじる サバみそに こますあえ	こめ むぎ ジャがいも 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 こまつな 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	25.2
18	か	カミカミメニュー ミルクパン	牛乳	はるさめコーンスープ ポテトサラダ ココアだいす	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 だいす	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう 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	23.9
19	すい	カミカミメニュー むぎごはん	牛乳	ごじる 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 こんにゃく でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう だいす とうふ あげ みそ イワシ こんぶ	だいこん にんじん ねぎ しうが にんにく キャベツ きゅうり	いりこだしじる しうが さけ みりん す トウバンジャン	615
20	もく	むぎごはん	牛乳	みそおでん きりぼしだいこんのちゅうかあえ こざかなつくだに	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく てんぶら あつあげ うずらたまご 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 しうが す	26.7
21	きん	ぐめし	牛乳	ふるさとくさん元「かみましき」 いちょうばじる ちくさやき かきなます	こめ こんにゃく あぶら さといも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぱにく だいす ちくわ たまご とりにく	いんげん にんじん 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	634
25	か	こくとうパン	牛乳	ワンタンスープ ピーンズサラダ ミックスカリんとう	パン ワンタン あぶら さとう アーモンド さつまいも みすあめ ごま いりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす きんときまめ だいふくまめ チーズ ツナ	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 キュウリ キャベツ	さけ ガラスープ ちゅうかスープ こしょう す しうが	29.3
26	すい	むぎごはん	牛乳	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 こんにゃく 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 しうが	705
27	もく	しょくパン (マーシャルビーンズ)	牛乳	おやこうどん ツナマヨサラダ	パン マーシャルビーンズ うどん ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ ツナ たまご	たまねぎ にんじん ごぼう こまつな 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	24.3
28	きん	カミカミメニュー むぎごはん	牛乳	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 とうふ かまぼこ とリレバー 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 しうが キャベツ キュウリ 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 しうが	645
									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。