



11月献立表



令和7年度

菊川市立菊川学校給食センター
※だしやエキス、食品添加物の記載はしておりません。

日 曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしきとこのえるもの	その他の 調味料	【栄養成分】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		幼	小	中	
4 (火)	こくとうパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩				
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	おちゃチキン		油	鶏肉		にんにく 茶	ワケ 醤油 塩 こしょう	377 21.5 13.5 1.8	569 31.5 17.1 3.0	706 37.8 20.0 3.7	
	ほうれんそうときのこのソテー		油	まぐろ		ほうれん草 とうもろこし しめじ にんじん	コンソメ 塩 こしょう				
	ミネストローネ	じゃがいも 砂糖		大豆 ベーコン		トマト 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく パセリ	鶏が スープ ソース ワケ 塩 こしょう				
5 (水)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	イカメンチ	パン粉 小麦粉 砂糖	油	イカ 大豆		キャベツ にんじん しょうが にんにく	醤油 塩	415 16.3 14.7 1.3	569 20.9 17.0 1.9	750 26.3 20.1 2.5	
	きりぼしだいごんのはりはりあえ	砂糖	ごま油 ごま			切干大根 きゅうり にんじん	醤油 酢 塩				
	いもにじる	里いも		鶏肉 油あげ		白菜 にんじん しめじ えのきだけ 根菜ねぎ	醤油 酒 塩				
6 (木)	ちゅうかめん	小麦									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ぎょうざ	小麦粉 でん粉 砂糖	油	豚肉 鶏肉 大豆		キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	醤油 塩	443 19.4 14.2 2.2	583 25.1 17.7 2.8	755 31.6 21.5 3.6	堀之内小 リクエスト献立 ぎょうざ 幼1個 小2個 中3個
	ごぼうサラダ	砂糖	ごま			ごぼう きゅうり にんじん	ごまドレッシング 醤油 みりん				
	しおラーメンスープ	でん粉		豚肉 なんと	わかめ	もやし チンゲン菜 たけのこ にんじん 根菜ねぎ	塩ラーメンスープ 鶏が スープ 酒				
7 (金)	むぎごはん	米 麦									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	コーンフライ	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ショートニング	大豆		とうもろこし	塩	507 16.8 19.0 1.7	660 20.6 20.9 2.0	875 25.4 26.8 2.6	
	やさいとこんにゃくのサラダ	砂糖	ごま ごま油			キャベツ きゅうり こんにゃく	醤油 酢 塩				
	あきやさいかレー	さつまいも	油	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ にんじん トマト れんこん しめじ りんご にんにく	加-約3種(小麦・乳・大豆) ソース ワケ 鶏が スープ 塩				
10 (月)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ホイコーロー	砂糖 でん粉	油	豚肉		キャベツ ビーマン しょうが	マヨネーズ 醤油 酒	405 18.7 15.0 1.5	558 21.8 17.8 1.9	716 29.3 20.9 2.5	
	かいそうサラダ	砂糖	ごま油	わかめ 茗わかめ 昆布 とさかのり ぶのり		大根 きゅうり	醤油 酢 塩 こしょう				
	ちゅうかふうコーンスープ	でん粉		豆腐 卵 ベーコン		玉ねぎ とうもろこし チンゲン菜 にんじん 干ししいたけ	鶏が スープ 醤油 中華スープ 塩				
11 (火)	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩				
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	オムレツのきのこトマトソースがけ	砂糖	油	卵		しめじ マッシュルーム えのきだけ	ケチャップ ソース ワケ 塩 酢	478 19.6 19.7 2.5	563 21.8 20.3 2.9	700 25.8 23.9 4.0	
	れんこんサラダ	砂糖	ごま			れんこん キャベツ きゅうり にんじん	ごまドレッシング 醤油 みりん				
	にくだんごやさいのスープ	パン粉 でん粉		鶏肉 豚肉		玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 にんじん	ソウメースープ ストック ワケ 塩 こしょう				
13 (木)	わかめごはん	米 砂糖			わかめ		塩				
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さつまいもコロッケ	さつまいも パン粉 小麦粉 でん粉	油	大豆			塩	475 16.3 18.9 2.0	625 20.3 21.0 2.6	809 24.6 25.1 3.4	加茂小 リクエスト献立
	きゅうりのひだひだ	砂糖	ごま油	かつお節		きゅうり	醤油 酢 唐辛子				
	おがさまんてんみそしる	じゃがいも		豆腐 豚肉 みそ 油あげ		大根 小松菜 にんじん しめじ こんにゃく					
	くりのムース	栗 砂糖		ゼラチン	乳製品						
14 (金)	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりにくのからあげ	でん粉	油	鶏肉		しょうが にんにく	醤油 酒 塩 こしょう	397 20.2 13.3 1.9	556 26.7 15.4 2.5	714 33.9 18.1 3.2	七五三 お祝い献立 鶏肉の唐揚げ 幼小1個 中2個
	くきわかめのきんぴら	砂糖	ごま ごま油	さつまあげ(大豆)	茗わかめ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	醤油 みりん 酒 唐辛子				
	おいわいすましじる	でん粉 しいち 砂糖		豆腐 すけそうだら		大根 ほうれん草 にんじん えのきだけ	醤油 酒 塩				

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日 曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちょうしをととのえるもの	その他の 調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 の量			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質	ビタミン		幼	小	中	
17 (月)	むぎごはん	米 麦						424 20.2 15.2 1.7	585 26.0 17.6 2.2	756 32.2 21.0 2.7	ふるさと 給食週間①
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ふたにくのしょうがやき	砂糖 でん粉	油	豚肉		玉ねぎ しょうが	醤油 酒				
	やさいのいそかあえ	砂糖			のり	キャベツ もやし チンゲン菜	醤油				
	さつまじる	さつまいも		豆腐 鶏肉 みそ 油あげ		にんじん ごぼう こんにゃく 菜ねぎ					
18 (火)	おちゃパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳	茶	イースト 塩	503 21.6 19.4 1.8	634 26.0 23.3 2.4	822 32.9 29.4 3.3	ふるさと 給食週間②
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	トマトいりメンチカツ	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	油	豚肉 大豆		トマト 玉ねぎ	ケチャップ 塩 こしょう				
	コールスローサラダ	砂糖	油			キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	1/2カップ マヨネーズ 塩 こしょう				
	あきやさいのポトフ	さつまいも		鶏肉		玉ねぎ 大根 にんじん しめじ グリーンピース	鶏がらスープ マヨネーズ 塩 こしょう				
19 (水)	ごはん	米						425 21.2 15.3 1.9	583 26.9 17.6 2.2	755 33.1 21.5 2.8	ふるさと 給食週間③
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	かつおのおちゃフライ	パン粉 小麦粉	油	かつお		茶	塩 こしょう				
	ツナとひじきのうまに	砂糖	油	まぐろ	ひじき	にんじん さやいんげん	醤油 みりん 酒				
	だいこんのみそしる			豆腐 みそ 油あげ		大根 小松菜 にんじん しめじ					
20 (木)	うどん	小麦粉					塩	446 18.4 15.1 1.3	551 22.4 17.4 1.9	668 26.5 20.3 2.1	ふるさと 給食週間④
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さつまいもとだいずのあげに	さつまいも でん粉 砂糖	油	大豆			醤油				
	だいこんのあさづけ		ごま		塩昆布	大根 きゅうり	塩				
	きのこうどんのつゆ			鶏肉 油揚げ かまぼこ		白菜 ほうれん草 にんじん しめじ えのきたけ 根深ねぎ 干ししいたけ	醤油 みりん 塩				
21 (金)	ごはん	米						415 17.7 17.1 1.3	572 22.5 20.2 1.5	756 28.9 26.0 2.1	ふるさと 給食週間⑤ 和食の日
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さばのみそに	砂糖		さば みそ		しょうが					
	じゃがいものそばろに	じゃがいも 砂糖	油	豚肉		枝豆 しょうが	醤油 みりん 酒				
	すましじる			豆腐 なたと	わかめ	大根 チンゲン菜 にんじん 根深ねぎ えのきたけ	醤油 塩				
25 (火)	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩	485 24.7 18.4 2.0	635 31.5 22.3 2.7	799 39.2 27.2 3.7	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりにくとレバーのケチャップあえ	でん粉 砂糖	油	鶏肉 鶏レバー			ケチャップ ソース マヨネーズ				
	コーンサラダ	砂糖	油			キャベツ 小松菜 とうもろこし	酢 塩 こしょう				
	エリンギのチャウダー		油 バター	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ カールム	玉ねぎ にんじん エリンギ グリーンピース	ポタージュの素(小麦・乳) 鶏がらスープ 塩 こしょう				
26 (水)	むぎごはん	米 麦						434 19.4 15.6 1.6	599 24.9 18.4 1.9	760 30.3 21.4 2.5	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あつやきたまご	砂糖 でん粉	油	卵			酢 みりん 醤油 塩				
	きゅうりとコーンのすのもの	砂糖			わかめ	きゅうり とうもろこし	酢 醤油 塩				
	すきやき	砂糖	油	豆腐 豚肉 なたと		白菜 こんにゃく 根深ねぎ にんじん えのきたけ	醤油 酒 みりん				
27 (木)	ごはん	米						412 17.2 18.0 1.4	566 21.8 21.3 1.6	754 28.1 27.7 2.1	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さばみりんじょうゆやき			さば			みりん 醤油 酒				
	はくさいのあますあえ	砂糖				白菜 きゅうり にんじん	酢 塩				
	なめこのみそしる			豆腐 みそ 油あげ	わかめ	大根 玉ねぎ にんじん なめこ えのきたけ 根深ねぎ					
28 (金)	ごはん	米						454 18.8 16.6 1.7	617 23.9 19.7 2.3	822 30.5 25.0 2.9	ししゃも フライ 幼1尾 小中2尾
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉	油		ししゃも		塩 こしょう				
	やさいのあかじそあえ		ごま			キャベツ きゅうり	赤じそ粉 塩				
	にくじゃが	じゃがいも 砂糖	油	豚肉		玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 干ししいたけ	醤油 酒 みりん				

※材料の都合等により献立を変更することがあります。
 ※栄養価は幼稚園年中・小学校3・4年生・中学生の数値です。
 ※加工品の右欄の()には特定原材料・特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・ピーナッツ・くるみ・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・こま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン)

11月の給食費の振替日は11月27日(木)です。(引き落としの準備をお願いします。)