

11
月の献立表
献立目標『食物繊維の多い食品をとろう』

令和7年度
 さかがわ学校給食センター（A）

※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 体のちようしをととのえるもの	その他の 調味料	【栄養成分】 たんぱく質 脂質 糖質 塩分	おしらせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
4 (火)	ソフトめん	こむぎこ					塩	631 26.5 22.5 2.6	めんを上手 に食べよう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	チキンナゲット【2個】	こむぎこ でんぷん とうもろこしこ パンこ さとう	あぶら	とりにく だいす			塩 香辛料		
	フルーツあえ					バナナ みかん缶 もも缶 パイ缶			
5 (水)	ミートソース		あぶら	ぶたにく だいす ぶたレバー	チーズ	たまねぎ にんじん トマト セロリー マッシュルーム グリーンピース にんにく しょうが	グチャップ ハヤシ (小麦 大豆) ソース デミグラスソース (小麦) ワイツ 塩 オリーブ 伊 こしょう	582 26.7 19.4 2.3	ホキについ て知ろう
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ホキのチリソースあえ	でんぷん さとう	あぶら	ほき		たまねぎ ねぶかねぎ にんにく	グチャップ 醤油 酢 酒 トリパ ツヤ		
	チンジャオロースー	さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		ピーマン たけのこ あかピーマン	醤油 みりん オイスターソース 酒		
6 (木)	はくさいとにくだんごの スープ	とりだんご(小麦) でんぷん		とりだんご (大豆)		はくさい こまつな にんじん えのきたけ	醤油 塩 こしょう	643 31.6 24.9 2.2	魚を食べよ う 
	コッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	タンドリーフィッシュ	さとう		さわら	ヨーグルト	にんにく しょうが	トドビュール 塩 加ー粉 こしょう		
	りんご					りんご			
7 (金)	だいすのクリームに	マカロニ(小麦)	あぶら	とりにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	たまねぎ にんじん ブロッコリー えだまめ	バシカール(乳・ 小麦・大豆) 塩 こしょう	584 22.2 18.2 2.0	市制20周 年記念献立
	かけがわさんゆうきまいの ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	かけがわちゃんいり ポテコロッケ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ こめこ	あぶら			たまねぎ ちゃ	塩 こしょう		
	キャベツとぶたにくの おきちゃんじおいため	はるさめ	あぶら	ぶたにく		キャベツ ピーマン にんにく	醤油 塩		
10 (月)	かけがわやさいのみそしる	さつまいも		とうふ みそ		だいこん たまねぎ にんじん れんこん ねぶかねぎ		667 27.9 25.4 2.3	西郷小リク エスト献立
	ごはん	こめ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	とうふステーキのみそかけ	さとう でんぷん		とうふ みそ			みりん 酒 醤油		
	ナムル	さとう	あぶら			もやし ほうれんそう にんじん にんにく	醤油 塩 ゴザ ヲ		
11 (火)	とんじる	さといも		ぶたにく とうふ みそ		だいこん ごぼう にんじん こんにゃく はねぎ	酒	594 19.1 23.1 2.0	切り干し大 根の栄養に ついて知ろ う
	いちごのムース	さとう		ゼラチン だいす	にゅう	いちご レモン			
	むぎごはん	こめ おおむぎ							
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	メンチカツ	パンこ(乳) でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	とりにく ぶたにく だいす ゼラチン たまご		たまねぎ	ソース(りんご) 醤油 塩 香辛料		
13 (水)	きりぼしだいこんの ちゅうかあえ	さとう	あぶら			きゅうり にんじん	醤油 酢 塩	615 25.9 20.4 2.7	世界の料理 (アフリ カ) 
	ごもくはるさめスープ	はるさめ でんぷん		うすらたまご とうふ		たまねぎ チンゲンサイ しいたけ にんにく	醤油 塩 こしょう		
	げんまいいりコッペパン	こむぎこ げんまい さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ケフタ(にくだんごの トマトに)【2個】	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく とりにく	チーズ	たまねぎ トマト しょうが	グチャップ ソース 醤油 ワイツ 塩 こしょう		
14 (金)	モロッカンサラダ (モロッコふうサラダ)	じゃがいも さとう	あぶら			きゅうり にんじん レモン	酢 塩 こしょう	589 23.6 16.6 2.9	七五三お祝 い献立
	ハリラ(やさいスープ)		あぶら	とりにく	ひよこまめ レンズまめ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん しめじ セロリー	塩 こしょう		
	ちらしずし	こめ さとう				にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	酢 塩 醤油 みりん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ちくわのいそべあげ 【1個】	こむぎこ でんぷん	あぶら	ちくわ	あおさ	しょうが			
	そくせきづけ				しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	塩		
	おやこに	はるさめ さとう	あぶら	たまご とりにく		たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ しいたけ	醤油 酒 みりん		

※だしやエキス、食品添加物等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 体のちょうしをとるもの	その他の 調味料	(アレルギー 表示あり の食品は 黄緑色で 表示)	おしらせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
17 (月)	むぎごはん	こめ おおむぎ						559 26.0 19.3 2.1	和食の日
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	さばのみそに	さとう でんぶん		さば みそ					
	こまつなのからしあえ	さとう				こまつな キャベツ にんじん	醤油 辛子		
18 (火)	かきたまじる	でんぶん		たまご とうふ		にんじん えのきだけ ねぶかねぎ	醤油 酒 塩	610 23.9 20.1 2.5	さつまいも 料理を味わ おう
	うどん	こむぎこ					塩		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	さつまいもと だいずのあげに	さつまいも でんぶん さとう	あぶら ごま	だいず			醤油 みりん		
	ふくじんづけあえ	さとう		だいず		キャベツ きゅうり ふくじんづけ(だいこん なす れんこん しょうが かつ なたまめ しそ ししいだけ)	醤油 酢 塩		
19 (水)	カレーなんばん	でんぶん	あぶら	とりにく あぶらあげ かまぼこ		たまねぎ にんじん しめじ ねぶかねぎ	カレー粉 醤油 みりん 唐辛子 カレー粉	580 21.6 18.3 2.6	恵比寿講
	さくらごはん	こめ					醤油 塩		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら		ししゃも		塩 こしょう		
	こまつなごまあえ	さとう	ごま			こまつな キャベツ にんじん	醤油		
	だいこんと ぶたにくのいために	さとう	あぶら	ぶたにく		だいこん こんにゃく にんじん しめじ さやいんげん しょうが	醤油 酒 みりん		
	みかん					みかん			
20 (木)	せわれコッパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩	652 27.7 30.9 3.4	セルフサ ンドを楽し もう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ウインナー			ウインナー					
	やきそばいりやさいソテー	やきそばめん (小麦・鮭)	あぶら	ぶたにく		キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	ソース やきそばソース (小麦・大豆・ りんご・豚肉) 塩 こしょう		
	わかめスープ		あぶら	あつあげ	わかめ	たまねぎ たけのこ チンゲンサイ えのきだけ	醤油 塩 こしょう		
21 (金)	ごはん	こめ						556 22.1 18.0 2.0	里芋を食 べよう
	さけふりかけ	さとう	ごま あぶら	さけ			塩		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	さといもコロッケ	パンこ こむぎこ さといも でんぶん さとう	あぶら	とりにく だいず		たまねぎ	醤油 塩 こしょう		
	いそかあえ	さとう			のり	キャベツ ほうえんそう にんじん	醤油		
	きのこのたまごとじじる	でんぶん		たまご とうふ		にんじん えのきだけ しめじ ねぶかねぎ	醤油 酒 塩		
25 (火)	ごはん	こめ						599 24.1 19.5 1.9	関東煮を味 わおう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	あつやきたまご	さとう でんぶん	あぶら	たまご			酢 みりん 醤油 塩		
	きゅうりとわかめの すのもの	さとう			わかめ	きゅうり コーン	酢 醤油 塩		
	かんとうに	さといも さとう		とりにく がんも(大豆)	こんぶ	だいこん こんにゃく にんじん	醤油 みりん		
26 (水)	むぎごはん	こめ おおむぎ						634 24.5 23.6 2.0	いろいろな 豆腐料理を 食べよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ぎょうざ【2個】	こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく とりにく だいず		キャベツ たまねぎ にら	塩 酒 お(スターソース(小麦 大豆) 醤油 香辛料		
	きゅうりとだいこんの なんばんづけ	さとう	あぶら			きゅうり だいこん	酢 醤油 塩 ラー油		
	やきとうふのちゅうかに	でんぶん さとう	あぶら	とうふ ぶたにく		もやし にんじん チンゲンサイ たけのこ ねぶかねぎ ししいだけ しょう が	醤油 お(スターソース 酒)		
	おこめのムース	さとう こめこ		たまご だいず	にゅう				
27 (木)	まるがたよこわれパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩	641 26.3 24.7 2.7	秋の食材を 味わおう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	てりやきハンバーグ	さとう でんぶん		とりにく ぶたにく だいず		たまねぎ トマト にんにく しょうが	醤油 みりん 酒 塩 香辛料		
	コールスローサラダ	さとう				キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング (大豆) 酢 塩 こしょう		
	あきやさいのようふうに	さつまいも		ウインナー とりにく		はくさい たまねぎ かぶ にんじん	醤油 塩 こしょう		
28 (金)	ごはん	こめ						614 24.6 16.4 2.3	郷土料理 (北海道) 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	さけフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	さけ			塩 こしょう		
	コーンサラダ	さとう	あぶら			キャベツ きゅうり コーン	醤油 酢 塩 こしょう		
	スープカレー	さつまいも さとう	あぶら	とりにく		たまねぎ にんじん トマト さやいんげん にんにく	カレー粉 ワイン カレー粉 塩 オールバ イ こしょう		

※給食ではアレルギー表示義務・推奨28品目のうち、「そば」「いくら」「あわび」は使用しません。
 ※毎月19日は食育の日です。日本の優れた伝統的な食文化について理解を深めるために、毎月19日前後に和食の献立を取り入れます。
 ※都合により献立を変更することがあります。

☆☆11月分給食費振替日は11月28日(金)です。☆☆