

2025年

11月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
1	土	牛丼 よしの汁 あおな和風サラダ みかんゼリー	牛乳 おやつ焼きそば	牛肩ローススライス・刻み揚げ カットわかめ・牛乳・豚ひき・あおのり	米・油・砂糖・チルドポテト・かたくり粉 カットゼリー・煮し中華めん	たまねぎ・しょうが・大根・はくさい・長ねぎ ほうれんそう・にんじん・もやし・キャベツ みかん缶・ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 648 たんぱく質(g) 23.7 脂質(g) 19.1 食塩相当量(g) 2.3
2	日	栗ごはん あき彩り汁 うずら卵入りハンバーグ やさしい昆布和え かき	牛乳 フルーツボール	牛ひき・豚ひき・牛乳・卵 うずら卵水煮缶詰・塩昆布 ダイスチーズ	米・むき栗・黒いりごま さつまいもスライス・さといも・花魁 パン粉・油・砂糖・ごま油・白いりごま ホットケーキミックス・揚げ油	まいたけ・えのきたけ・にんじん・たまねぎ レタス・カリフラワー・アスパラガス・コーン 柿・りんご・干しぶどう	エネルギー(kcal) 676 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 19.3 食塩相当量(g) 2.0
3	月	ちらし寿司 芋けんちん あじさんが焼き 牛乳かんフルーツ	牛乳 ツナサンド	干しひじき・刻み揚げ・しらす干し しつとりそぼろ卵・木綿豆腐 あじすり身・淡色辛みそ・牛乳 粉寒天・ツナ	米・油・砂糖・白いりごま・さといも ごま油・食パン・マヨネーズ	にんじん・絹さや・ごぼう・大根・はくさい 長ねぎ・しょうが・しそ・洋なし缶・りんご缶 たまねぎ・きゅうり	エネルギー(kcal) 648 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 20.8 食塩相当量(g) 2.9
4	火	ご飯 やさいいろいろスープ ヤンニョムチキン はるさめ中華サラダ キウイフルーツ	牛乳 ヨーグルトケーキ	鶏もも50g・カットわかめ ロースハムスライス・牛乳 プレーンヨーグルト・卵	米・小麦粉・かたくり粉・揚げ油・砂糖 ごま油・春雨・ホットケーキミックス 三温糖	かぼちゃスライス・はくさい・大根・たまねぎ ブロッコリー・きゅうり・にんじん キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 649 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 18.5 食塩相当量(g) 1.7
5	水	ご飯 みそ汁 かじきマヨ揚げ ビーンズマリネ オレンジ	牛乳 ごへいもち	刻み揚げ・淡色辛みそ めかじき切身50g・パルメザンチーズ ミックスビーンズ・牛乳・赤色辛みそ	米・小麦粉・マヨネーズ・揚げ油 オリーブ油・砂糖・白すりごま	キャベツ・絹さや・みずな・きゅうり・トマト オレンジ	エネルギー(kcal) 606 たんぱく質(g) 24.4 脂質(g) 15.7 食塩相当量(g) 1.6
6	木	きのこミートパスタ わかめスープ すりりんごサラダ あきいろゼリー	牛乳 鉄砲巻き	豚ひき・牛ひき・カットわかめ 木綿豆腐・干しひじき・ひよこまめ 牛乳・糸かつお・焼きのり	スパゲティ・食塩不使用バター 白いりごま・オリーブ油・砂糖 カットゼリー・米	たまねぎ・にんじん・セロリ・えのきたけ まいたけ・エリンギ・ダイズ・トマト缶 トマトジュース・かぼちゃスライス・長ねぎ はくさい・大根・りんご・レモン・パイン缶 みかん缶	エネルギー(kcal) 614 たんぱく質(g) 22.1 脂質(g) 15.6 食塩相当量(g) 1.3
7	金	たまごおにぎり きのこ汁 さわらのもみじ揚げ いろどりサラダ りんご	牛乳 きなこごまのクッキー	しつとりそぼろ卵・昆布つくだ煮 さわら切身50g・牛乳・きな粉・卵	米・白いりごま・小麦粉・かたくり粉 揚げ油・砂糖・油・黒いりごま	えのきたけ・乾しいたけスライス・なめこ エリンギ・長ねぎ・にんじん・もやし・小松菜 しめじ・黄ピーマンスライス 赤ピーマンスライス・りんご	エネルギー(kcal) 682 たんぱく質(g) 27.0 脂質(g) 24.7 食塩相当量(g) 1.7
8	土	ご飯 すまし汁 かれいみそマヨパン粉焼き 切干しゅうかサラダ キウイフルーツ	牛乳 マロンパウンドケーキ	かれい切身50g・赤色辛みそ カットわかめ・牛乳・卵	米・マヨネーズ・砂糖・パン粉・油 ごま油・グラニュー糖・小麦粉 食塩不使用バター・栗甘露煮	いんげん・えのきたけ・コーン・長ねぎ 切干しだいこん・にんじん・きゅうり たまねぎ・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 688 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 21.2 食塩相当量(g) 2.1
9	日	ご飯 みそ汁 ぶたしそ揚げ なっばおろし和え パナナ	牛乳 ココアまん	カットわかめ・淡色辛みそ・豚にレ50g 卵・あおのり・牛乳・卵黄	米・かたくり粉・揚げ油・小麦粉・砂糖 油・イチゴピューレ 食塩不使用バター	かぼちゃスライス・たまねぎ・キャベツ アスパラガス・スナップエンドウ冷凍 コーン・だいこんおろし・ばなな	エネルギー(kcal) 600 たんぱく質(g) 24.4 脂質(g) 11.4 食塩相当量(g) 1.7
10	月	ご飯 みそ汁 ぶり照り焼き おでん風煮 オレンジ	牛乳 ポテトフライ	木綿豆腐・カットわかめ・淡色辛みそ ぶり切身50g・味わいちくわ うずら卵水煮・牛乳	米・砂糖・フレンチフライポテト 揚げ油	たまねぎ・大根・にんじん・オレンジ	エネルギー(kcal) 569 たんぱく質(g) 22.9 脂質(g) 19.5 食塩相当量(g) 2.1
11	火	食パン・ジャム コーンポタージュ ソーセージインコロッケ マカロニサラダ キウイフルーツ	牛乳 さけおかかおにぎり	調製豆腐・魚肉ソーセージ・牛乳 パルメザンチーズ・さけ骨取り80g しらす干し・糸かつお	食パン50g・りんごジャム チルドポテト・小麦粉・パン粉・揚げ油 マカロニ・マヨネーズ・米	コーン・にんじん・キャベツ・たまねぎ レーズン・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 651 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 16.9 食塩相当量(g) 2.3
12	水	ご飯 ちゅうかスープ やさしいマーボー ひじき中華サラダ りんご	牛乳 プリンパフェ	カニ風味フレーク・木綿豆腐・豚ひき 淡色辛みそ・干しひじき・牛乳 ホイップクリーム・調製豆腐	米・ごま油・さつまいも・ダイス・砂糖 かたくり粉・春雨・プリミックス コーンフレーク	もやし・チンゲン菜・大根・にんじん・しめじ しょうが・きゅうり・たまねぎ・コーン・りんご パナナ・みかん缶	エネルギー(kcal) 625 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 17.1 食塩相当量(g) 2.0
13	木	けんちんうどん とり卵とじ フルーツサラダ 焼きいも	牛乳 おやつピラフ	木綿豆腐・淡色辛みそ・鶏もも50g・卵 生クリーム・プレーンヨーグルト・牛乳 カニ風味フレーク	うどん冷凍・さといも・砂糖 さつまいも・米・食塩不使用バター	大根・ごぼう・にんじん・長ねぎ 乾しいたけスライス・たまねぎ パイン缶3号缶・黄桃缶2号缶 みかん缶2号缶・ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 650 たんぱく質(g) 25.6 脂質(g) 20.0 食塩相当量(g) 2.3
14	金	ご飯 すまし汁 さばみそ煮 なっばごま和え オレンジ	牛乳 ふんわりナゲット	絹こし豆腐・さば切身50g 淡色辛みそ・牛乳・木綿豆腐 鶏ひき肉	米・砂糖・白すりごま・かたくり粉 揚げ油	かぼちゃスライス・えのきたけ・しょうが 青ねぎ・ほうれんそう・はくさい・にんじん オレンジ・たまねぎ	エネルギー(kcal) 566 たんぱく質(g) 25.9 脂質(g) 19.3 食塩相当量(g) 2.1
15	土	オムカレー やさしいたぶりスープ えびおろしサラダ あかしるゼリー	牛乳 カステラ	オムライスシート・豚ももスライス むきえび・杏仁豆腐・牛乳・卵	米・チルドポテト・油・砂糖 カットゼリー・強力粉・はちみつ	たまねぎ・にんじん・りんご・キャベツ かぼちゃスライス・スナップエンドウ冷凍 えのきたけ・長ねぎ・きゅうり・コーン だいこんおろし・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 695 たんぱく質(g) 26.7 脂質(g) 16.8 食塩相当量(g) 2.2
16	日	ご飯 みそ汁 かじき和かつ あおな白和え パナナ	牛乳 なんちゃってメロンパン	淡色辛みそ・めかじき切身50g 刻みのり・糸かつお・干しひじき 木綿豆腐・牛乳・調製豆腐	米・さつまいもスライス・小麦粉 揚げ油・ねりごま・砂糖 ホットケーキミックス・油 グラニュー糖	カリフラワー・たまねぎ・ほうれんそう にんじん・コーン・ばなな	エネルギー(kcal) 616 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 17.4 食塩相当量(g) 1.5
17	月	ご飯 すまし汁 ポークンソーデミソース ポテコンサラダ オレンジ	牛乳 おいなり風おにぎり	豚肩ローススライス50g・牛乳 刻み揚げ・しらす干し	米・花魁・油・食塩不使用バター チルドポテト・マヨネーズ・黒いりごま 砂糖・白いりごま	ほうれんそう・とうがん・たまねぎ・エリンギ マッシュルーム水煮缶詰・レンコンスライス きゅうり・しめじ・オレンジ・にんじん	エネルギー(kcal) 658 たんぱく質(g) 22.7 脂質(g) 21.3 食塩相当量(g) 1.5
18	火	ご飯 みそ汁 さんまごまチーフライ いろいろおかか和え キウイフルーツ	牛乳 マヨコーンパン	淡色辛みそ・さんま骨取り80g パルメザンチーズ・糸かつお・牛乳 調製豆腐・ロースハムスライス	米・さつまいもスライス・小麦粉 黒いりごま・パン粉・揚げ油 ホットケーキミックス・マヨネーズ	ほうれんそう・えのきたけ・たくあん・大根 きゅうり・にんじん・もやし・キウイフルーツ コーン	エネルギー(kcal) 642 たんぱく質(g) 21.1 脂質(g) 22.1 食塩相当量(g) 2.3
19	水	ごぼうビーフカレー まめびよ やさい海藻サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 さつま芋チップス	牛ももスライス・まめびよイチゴ味 海藻ミックス・プレーンヨーグルト 牛乳	米・食塩不使用バター・砂糖・ごま油 白いりごま・さつまいも・揚げ油	ごぼう・たまねぎ・ホーランドマト缶4号缶 キャベツ・きゅうり・にんじん・絹さや パイン缶3号缶・りんご缶・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 628 たんぱく質(g) 20.0 脂質(g) 17.0 食塩相当量(g) 2.3
20	木	きのこバター味噌ラーメン 角えびしゅうまい フルーツ杏仁	牛乳 ピザトースト	淡色辛みそ・豚ひき・木綿豆腐 むきえび・杏仁豆腐・牛乳・ウインナー ミックスチーズ	ラーメン・食塩不使用バター かたくり粉・しゅうまいの皮 食パン30g	えのきたけ・まいたけ・エリンギ・きくらげ キャベツ・もやし・にんじん・コーン たまねぎ・しょうが・みかん缶・洋なし缶 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 575 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 2.9
21	金	トマトライス ジュース フライドチキン&ポテト コールスローサラダ オレンジ	牛乳 クレープ(ヨーグルト風味)	鶏もも40g・ロースハムスライス・牛乳	米・オリーブ油・小麦粉・揚げ油 フレンチフライポテト・マヨネーズ 砂糖・フレンチクレープ	ダイズ・たまねぎ・たまねぎ 飲む野菜と果実デザート・キャベツ きゅうり・にんじん・コーン・オレンジ	エネルギー(kcal) 693 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 25.7 食塩相当量(g) 0.9
22	土	ご飯 すまし汁 BBQチキン こんさい塩きんぴら キウイフルーツ	牛乳 たこのみ焼き	鶏もも50g・ペーコンスライス・牛乳 カットタコ・卵・糸かつお・あおのり	米・砂糖・油・揚げ玉・小麦粉	みずな・チンゲン菜・ほうれんそう たまねぎ・ごぼう・レンコンスライス にんじん・いんげん・キウイフルーツ キャベツ・長ねぎ・刻み紅生姜	エネルギー(kcal) 572 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 18.0 食塩相当量(g) 1.9
23	日	田舎うどん たらわかめ天 豆乳みつ豆	牛乳 お赤飯チャーハン	鶏もも皮なしシロ・木綿豆腐 淡色辛みそ・たら切身50g カットわかめ・調製豆腐・粉寒天 ひよこまめ・牛乳・ロースハム・卵 糸かつお	うどん冷凍・てんぷら粉・揚げ油・砂糖 黒蜜・米・油	大根・にんじん・ごぼう・はくさい なめこ水煮缶詰・乾しいたけスライス 長ねぎ・だいこんおろし・青ねぎ キウイフルーツ・みかん缶・キャベツ	エネルギー(kcal) 576 たんぱく質(g) 31.7 脂質(g) 13.8 食塩相当量(g) 2.7
24	月	ご飯 みそ汁 ぶたしょうが焼き やさしいおかか和え オレンジ	牛乳 えびたま春巻き	カットわかめ・刻み揚げ 淡色辛みそ・豚肩ローススライス 糸かつお・牛乳・むきえび・卵 ダイスチーズ	米・チルドポテト・砂糖・油・白すりごま はるまきの皮・揚げ油	たまねぎ・しょうが・ブロッコリー・キャベツ もやし・スナップエンドウ冷凍・コーン オレンジ	エネルギー(kcal) 599 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 20.4 食塩相当量(g) 2.0
25	火	ご飯 すまし汁 カレイフレーク揚げ ひじき野菜サラダ パナナ	牛乳 じゃがいも焼き団子	刻み揚げ・かれい切身50g 干しひじき・牛乳・パルメザンチーズ	米・さといも・小麦粉・てんぷら粉 コーンフレーク・揚げ油・春雨 白すりごま・マヨネーズ・砂糖・油 チルドポテト・かたくり粉	ほうれんそう・カリフラワー・コーン かぼちゃスライス・ばなな	エネルギー(kcal) 597 たんぱく質(g) 24.1 脂質(g) 13.2 食塩相当量(g) 1.7
26	水	ご飯 すまし汁 すき焼き風煮 かぼちゃツナ和え パナナ	牛乳 洋なしケーキ	牛ももスライス・焼き豆腐・干しひじき ツナ・牛乳・卵	米・さといも・砂糖・油・小麦粉 食塩不使用バター	レンコンスライス・絹さや・はくさい しゅんぎく・にんじん・えのきたけ・長ねぎ かぼちゃスライス・たまねぎ・ばなな 洋なし缶	エネルギー(kcal) 623 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 16.1 食塩相当量(g) 1.5
27	木	そぼろ丼 とん汁 あおなおろし和え あんみつ	牛乳 おやつ焼きうどん	鶏ひき肉・しつとりそぼろ卵 豚ももスライス・木綿豆腐 淡色辛みそ・しらす干し・刻み揚げ 粉寒天・こしあん・きな粉・牛乳 魚肉ソーセージ	米・砂糖・さつまいもスライス・黒蜜 うどん冷凍・油	しょうが・絹さや・大根・小松菜・えのきたけ にんじん・だいこんおろし・きんかん みかん缶・ピーマンスライス・たまねぎ	エネルギー(kcal) 603 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 16.0 食塩相当量(g) 2.5
28	金	セルフバーガー コーンポタージュ チーズハンバーグ タコサラダ キウイフルーツ	牛乳 お芋おにぎり	調製豆腐・牛ひき・豚ひき・牛乳 スライスチーズ・カットタコ 昆布つくだ煮	パン50g・パン粉・油・砂糖 オリーブ油・米・さつまいも・ダイス 黒いりごま	コーン・たまねぎ・レタス・きゅうり・トマト アボカド・キウイフルーツ・グリーンピース	エネルギー(kcal) 660 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 23.6 食塩相当量(g) 2.8
29	土	ツナ和風パスタ やさしいスープ ポテトカレー煮 フルーツゼリー	牛乳 肉まん	ツナ・鶏ひき肉・牛乳・豚ひき	スパゲティ・オリーブ油・チルドポテト クールゼリーの素・小麦粉・砂糖・油 ごま油・春雨	キャベツ・たまねぎ・青ねぎ かぼちゃスライス・はくさい・ブロッコリー トマト・ズッキーニ・ダイス・洋なし缶 あんず缶詰・たけのこ・乾しいたけスライス 長ねぎ・しょうが	エネルギー(kcal) 618 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 18.3 食塩相当量(g) 2.1
30	日	ご飯 コンソメスープ タンダーチキン カニかまサラダ パナナ	牛乳 サーターアンダギー	鶏もも50g・カニ風味フレーク カットわかめ・牛乳・卵	米・チルドポテト・砂糖・ごま油 ホットケーキミックス・揚げ油	かぼちゃスライス・たまねぎ・レモン キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん・ばなな	エネルギー(kcal) 585 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 16.3 食塩相当量(g) 1.4

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
626 kcal	24.0 g	18.4 g	91.6 g	227 mg	2.4 mg	169 μgRAE	0.33 mg	0.41 mg	29 mg	4.9 g	2.0 g

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。