

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40g・刻み油揚げ 牛乳・豚ひき	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・白菜・長ネギ ほうれん草・にんじん・もやし・キャベツ カットわかめ・みかん缶・ピーマン・あおのり	エネルギー(kcal) 659 たんぱく質(g) 22.1 脂質(g) 18.1 カルシウム(mg) 128 食塩相当量(g) 2.7
2	日	薬ごはん 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・ダイスチーズ	米・むき栗・黒いりごま さつまいもダイス・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 塩昆布・柿・りんご・干しぶどう	エネルギー(kcal) 662 たんぱく質(g) 20.0 脂質(g) 17.4 カルシウム(mg) 152 食塩相当量(g) 1.3
3	月	ちらし寿し 芋けんちゃん あじさんが焼き 牛乳かんフルーツ	牛乳 ツナサンド	刻み油揚げ・しらす干し しっとりそぼろ卵・木綿豆腐 あじすり身・だし入りみそ・牛乳 ツナ缶	米・油・砂糖・白いりごま・さといも ごま油・食パン・マヨネーズ	干しひじき・にんじん・絹さや・ごぼう・大根 白菜・長ネギ・しょうが・しそ・粉寒天 洋なし缶・りんご缶・たまねぎ・きゅうり	エネルギー(kcal) 635 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 19.0 カルシウム(mg) 206 食塩相当量(g) 2.2
4	火	ご飯 やさいいろいろスープ ヤンニウムチキン 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・ロースハム・牛乳 プレーンヨーグルト・卵	米・小麦粉・かたくり粉・揚げ油 コチュジャン・砂糖・ごま油・春雨 ホットケーキミックス・三温糖	かぼちゃ・白菜・大根・たまねぎ ブロッコリー・カットわかめ・きゅうり にんじん・キウイ	エネルギー(kcal) 634 たんぱく質(g) 22.9 脂質(g) 16.8 カルシウム(mg) 173 食塩相当量(g) 1.4
5	水	ご飯 みそ汁 かじきマヨ揚げ ピーンズマリネ オレンジ	牛乳 ごへいもち	刻み油揚げ・だし入りみそ 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	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・水菜・きゅうり・トマト オレンジ	エネルギー(kcal) 598 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 14.1 カルシウム(mg) 159 食塩相当量(g) 1.1
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・木綿豆腐・ひよこまめ 牛乳・糸かつお	スパゲティ・無塩バター トマトジュース・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・トマト缶・カットわかめ かぼちゃスライス・長ネギ・白菜・大根 干しひじき・りんご・レモン・パイン缶 みかん缶・焼きのり	エネルギー(kcal) 696 たんぱく質(g) 23.5 脂質(g) 14.3 カルシウム(mg) 129 食塩相当量(g) 2.1
7	金	たまごんおにぎり きのこ汁 さわらのもみじ揚げ いろいろサラダ りんご	牛乳 きなこことごまのクッキー	しっとりそぼろ卵・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	昆布つくだ煮・えのきたけ・乾しいたけ なめこ・エリンギ・長ネギ・にんじん・もやし 小松菜・しめじ・黄ピーマン・赤ピーマン りんご	エネルギー(kcal) 682 たんぱく質(g) 25.2 脂質(g) 24.9 カルシウム(mg) 170 食塩相当量(g) 1.1
8	土	ご飯 すまし汁 かれないみそマヨパン粉焼き 切干しちゅうかサラダ キウイフルーツ	牛乳 マロンパウンドケーキ	いんげん・かれない切身50g だし入りみそ・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 無塩バター・栗甘露煮	えのきたけ・コーン・長ネギ・切干大根 にんじん・きゅうり・カットわかめ・たまねぎ キウイ	エネルギー(kcal) 682 たんぱく質(g) 22.0 脂質(g) 21.8 カルシウム(mg) 156 食塩相当量(g) 1.5
9	日	ご飯 みそ汁 ぶたいいそべ揚げ なっばおろし和え バナナ	牛乳 ココアまん	だし入りみそ・豚にし50g・卵・牛乳 卵黄	米・かたくり粉・揚げ油・小麦粉・砂糖 油・無塩バター	かぼちゃスライス・たまねぎ・カットわかめ あおのり・キャベツ・アスパラガス スナップえんどう・コーン・大根おろし バナナ・いちごソース	エネルギー(kcal) 552 たんぱく質(g) 21.8 脂質(g) 8.3 カルシウム(mg) 114 食塩相当量(g) 1.1
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・だし入りみそ・ぶり切身50g ちくわ・うずら卵水煮・牛乳	米・砂糖・フレンチフライ・揚げ油	カットわかめ・たまねぎ・大根・にんじん オレンジ	エネルギー(kcal) 519 たんぱく質(g) 20.4 脂質(g) 15.0 カルシウム(mg) 95 食塩相当量(g) 1.4
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	調整豆乳・魚肉ソーセージ・牛乳 パルメザンチーズ・鮭切身40g 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 干しぶどう・キウイ	エネルギー(kcal) 649 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 19.2 カルシウム(mg) 156 食塩相当量(g) 1.5
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 だし入りみそ・牛乳・調整豆乳	米・ごま油・さつまいも・砂糖 かたくり粉・春雨・プリンミックス コーンフレーク・ホイップクリーム	もやし・チンゲン菜・大根・にんじん・しめじ しょうが・干しひじき・きゅうり・たまねぎ コーン・りんご・バナナ・みかん缶	エネルギー(kcal) 606 たんぱく質(g) 16.2 脂質(g) 14.0 カルシウム(mg) 145 食塩相当量(g) 1.3
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・だし入りみそ・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・さといも・砂糖・さつまいも・米 無塩バター	大根・ごぼう・にんじん・長ネギ・乾しいたけ たまねぎ・パイン缶・黄桃缶・みかん缶 ピーマン	エネルギー(kcal) 826 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 20.1 カルシウム(mg) 188 食塩相当量(g) 4.4
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	絹し豆腐・さば切身50g だし入りみそ・牛乳・木綿豆腐・鶏ひき	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・ほうれん草・白菜・にんじん オレンジ・たまねぎ	エネルギー(kcal) 561 たんぱく質(g) 26.2 脂質(g) 17.7 カルシウム(mg) 146 食塩相当量(g) 2.4
15	土	オムカレー やさしいたっぷりスープ えびおろしサラダ あかしろゼリー	牛乳 カステラ	豚ももスライス・むきえび・牛乳・卵	米・オムライスシート・チルドポテト・油 砂糖・杏仁豆腐・カットゼリー・強力粉	たまねぎ・にんじん・りんご・キャベツ かぼちゃスライス・スナップえんどう えのきたけ・長ネギ・きゅうり・コーン 大根おろし・さくらんぼ缶	エネルギー(kcal) 724 たんぱく質(g) 26.9 脂質(g) 21.3 カルシウム(mg) 184 食塩相当量(g) 2.5
16	日	ご飯 みそ汁 かじき和かつ あおな白和え バナナ	牛乳 なんちゃってメロンパン	だし入りみそ・めかじき切身50g 糸かつお・木綿豆腐・牛乳・調整豆乳	米・さつまいもダイス・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・刻みのり ほうれん草・にんじん・コーン・干しひじき バナナ	エネルギー(kcal) 601 たんぱく質(g) 21.9 脂質(g) 14.4 カルシウム(mg) 150 食塩相当量(g) 1.0
17	月	ご飯 すまし汁 ポークソーテデミソース 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 刻み油揚げ・しらす干し	米・花魁・油・無塩バター・チルドポテト マヨネーズ・黒いりごま・砂糖 白いりごま	ほうれん草・とうがん・たまねぎ・エリンギ マッシュルーム缶・れんこん・きゅうり しめじ・オレンジ・にんじん	エネルギー(kcal) 697 たんぱく質(g) 22.3 脂質(g) 22.8 カルシウム(mg) 137 食塩相当量(g) 1.2
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 バナナ	牛乳 マヨコーンパン	だし入りみそ・さんま骨取り60g パルメザンチーズ・糸かつお・牛乳 調整豆乳・ロースハム	米・さつまいもダイス・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	ほうれん草・えのきたけ・たくあん・大根 きゅうり・にんじん・もやし・バナナ・コーン	エネルギー(kcal) 643 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 19.6 カルシウム(mg) 137 食塩相当量(g) 1.7
19	水	ごぼうビーフカレー まめびよ やさしい海藻サラダ 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・プレーンヨーグルト 牛乳	米・無塩バター・まめびよいちご味 海藻ミックス・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・ホールトマト缶・キャベツ きゅうり・にんじん・絹さや・パイン缶 りんご缶・キウイ	エネルギー(kcal) 618 たんぱく質(g) 17.8 脂質(g) 15.3 カルシウム(mg) 266 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	だし入りみそ・豚ひき・木綿豆腐 むきえび・牛乳・ウイナーソーセージ ミックスチーズ	ラーメン・無塩バター・かたくり粉 しゅうまいの皮・杏仁豆腐・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	エネルギー(kcal) 676 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 16.0 カルシウム(mg) 202 食塩相当量(g) 3.2
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・牛乳	米・オリーブ油・小麦粉・揚げ油 フレンチフライ・マヨネーズ・砂糖 フレンチクレープ	トマト缶・たまねぎ・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) 630 たんぱく質(g) 17.5 脂質(g) 18.8 カルシウム(mg) 141 食塩相当量(g) 1.3
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・ベーコンスライス いんげん・牛乳・カットタコ・卵 糸かつお	米・砂糖・油・天かす・小麦粉	水菜・チンゲン菜・ほうれん草・たまねぎ ごぼう・れんこん・にんじん・キウイ キャベツ・長ネギ・刻み紅生姜・あおのり	エネルギー(kcal) 508 たんぱく質(g) 22.5 脂質(g) 10.2 カルシウム(mg) 134 食塩相当量(g) 1.4
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	鶏もも皮なしコマ・木綿豆腐 だし入りみそ・たら切身50g・調整豆乳 ひよこまめ・牛乳・ロースハム・卵 糸かつお	うどん・てんぷら粉・揚げ油・砂糖 黒蜜・米・赤飯の素・油	大根・にんじん・ごぼう・白菜・なめこ 乾しいたけ・長ネギ・カットわかめ 大根おろし・青ねぎ・粉寒天・キウイ みかん缶・キャベツ	エネルギー(kcal) 770 たんぱく質(g) 33.8 脂質(g) 13.9 カルシウム(mg) 191 食塩相当量(g) 4.4
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	刻み油揚げ・だし入りみそ 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	カットわかめ・たまねぎ・しょうが ブロッコリー・キャベツ・もやし スナップえんどう・コーン・オレンジ	エネルギー(kcal) 600 たんぱく質(g) 26.8 脂質(g) 19.1 カルシウム(mg) 154 食塩相当量(g) 1.4
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 バナナ	牛乳 じゃがいも焼き団子	刻み油揚げ・かれない切身50g・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	ほうれん草・干しひじき・カリフラワー コーン・かぼちゃスライス・バナナ	エネルギー(kcal) 632 たんぱく質(g) 22.7 脂質(g) 14.5 カルシウム(mg) 183 食塩相当量(g) 1.2
26	水	ご飯 すまし汁 すき焼き風煮 かぼちゃツナ和え りんご	牛乳 洋なしケーキ	牛ももスライス・焼き豆腐・ツナ缶 牛乳・卵	米・さといも・砂糖・油・小麦粉 無塩バター	れんこん・絹さや・白菜・しゅんぎく にんじん・えのきたけ・長ネギ かぼちゃスライス・たまねぎ・干しひじき りんご・洋なし缶	エネルギー(kcal) 603 たんぱく質(g) 20.0 脂質(g) 14.7 カルシウム(mg) 154 食塩相当量(g) 0.9
27	木	そぼろ丼 とし汁 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・しっとりそぼろ卵 豚ももスライス・木綿豆腐 だし入りみそ・しらす干し・刻み油揚げ きな粉・牛乳・魚肉ソーセージ	米・砂糖・さつまいもダイス・こしあん 黒蜜・うどん・油	しょうが・絹さや・大根・小松菜・えのきたけ にんじん・大根おろし・粉寒天・きんかん みかん缶・ピーマン・たまねぎ	エネルギー(kcal) 673 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 15.6 カルシウム(mg) 230 食塩相当量(g) 2.3
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	調整豆乳・牛ひき・豚ひき・牛乳 スライスチーズ・カットタコ	パンズ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・グリーンピース 昆布つくだ煮	エネルギー(kcal) 593 たんぱく質(g) 22.7 脂質(g) 20.3 カルシウム(mg) 169 食塩相当量(g) 2.3
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	ツナ缶・鶏ひき・牛乳・豚ひき	スパゲティ・オリーブ油・チルドポテト クレーゼリーの素・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・白菜・ブロッコリー・トマト ズッキーニ・洋なし缶・あんず缶詰 たけのこ水菜・黄桃缶・長ネギ・しょうが	エネルギー(kcal) 700 たんぱく質(g) 24.1 脂質(g) 17.5 カルシウム(mg) 109 食塩相当量(g) 3.5
30	日	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン カニかまサラダ バナナ	牛乳 サーターアングダー	鶏もも50g・カニ風味フレーク・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・カットわかめ・きゅうり・コーン にんじん・バナナ	エネルギー(kcal) 549 たんぱく質(g) 19.5 脂質(g) 10.8 カルシウム(mg) 105 食塩相当量(g) 1.6

★ 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
639 kcal	23.1 g	16.9 g	104.5 g	159 mg	2.6 mg	160 μgRAE	0.32 mg	0.31 mg	29 mg	6.2 g	1.9 g