

日付	曜日	献立名	献立名	献立名	材 料 名		
					(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
1	土	ごはん 牛 乳	和風ハンバーグ コールスローサラダ 小松菜と麩のみそ汁	☆フルーチェ ヤクルト	米・油・片栗粉・マヨドレ・ 麩	キャベツ・ミックスベジタブル・ 小松菜・玉葱・人参・黄桃缶	ハンバーグ(牛、鶏)・ シーチキン・味噌・牛乳・ フルーチェ・ヤクルト
4	火	めん 牛 乳	チャンボン麺 シューマイ りんごゼリー	☆鮭と菜飯のおにぎり 牛乳	ラーメン・ごま油・ りんごゼリー・米	キャベツ・ちんげん菜・コーン・ 玉葱・人参・木くらげ・白葱・菜めし	豚肉・いか・えび・ かまぼこ・シューマイ・ 牛乳・さけ
5	水	ごはん 牛 乳	鯖の塩麹焼き きゅうりの酢の物 みそげんちゃん汁	☆バインケーキ ジュース	米・砂糖・塩麹・油・ さといも・こんにゃく・ 小麦粉・マーガリン	きゅうり・キャベツ・人参・わかめ・ 黄ピーマン・大根・れんこん・ ごぼう・しいたけ・白葱・ バインジュース・ジュース	さわら・木綿豆腐・味噌・ 牛乳・卵
6	木	ごはん 牛 乳	ハーベキューチキン スパゲティサラダ 小松菜と卵のコンソメスープ	☆ワッフル ジュース	米・砂糖・油・スパゲティ・ ワッフル	生姜・キャベツ・きゅうり・玉葱・ 人参・小松菜・ジュース	鶏肉・シーチキン・卵・牛乳
7	金	ごはん 牛 乳	焼肉丼 ほうれん草とうすまき麩のみそ汁 オレンジ	☆カスタードシュークリーム ジュース	米・油・うすまき麩・ シュークリーム	キャベツ・玉葱・人参・インゲン・ 黄ピーマン・ほうれん草・オレンジ・ ジュース	牛肉・味噌・牛乳
8	土	めん 牛 乳	カレースパゲティ 揚げミートボール ゼリー	☆いちごロール ジュース	スパゲティ・油・ カレーフレーク・ゼリー・ ロールケーキ	玉葱・ミックスベジタブル・ジュース	ウインナー・ ミートボール(豚、鶏)・ 牛乳
10	月	ごはん 牛 乳	ビーマン肉詰めフライ&貝柱フライ れんこんサラダ 小松菜と麩のみそ汁	☆うさぎまんじゅう 牛乳	米・油・麩・うさぎ饅頭	れんこん・キャベツ・インゲン・ 人参・コーン・小松菜・玉葱	ビーマン肉詰めフライ(豚)・ 貝柱フライ・シーチキン・ 味噌・牛乳
11	火	パン 牛 乳	クリームシチュー ペンネのポロネーゼ オムレツ	☆フルーツミックスゼリー ヤクルト	イエローロールパン・ じゃがいも・ペンネ・砂糖	玉葱・人参・ブロッコリー・トマト・ ミックスベジタブル・ ミックスフルーツジュース・ フルーツカクテル	鶏肉・ ミートソース(牛、豚)・ 大豆たんぱく・卵・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
12	水	ごはん 牛 乳	白身魚の南蛮漬 小松菜ともやしのごま和え 白菜とうす揚げのみそ汁	☆ストロベリークリームケーキ ジュース	米・片栗粉・油・砂糖・ ごま油・白ごま・ スポンジケーキ	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・小松菜・緑豆もやし・ キャベツ・人参・コーン・白菜・ 青葱・ジュース	ほき・あげ・味噌・牛乳・ 生クリーム
13	木	ごはん 牛 乳	豚肉のねぎみそ焼き 五目ひじき金平 ほうれん草のかきたま汁	☆ポテトフライチーズ風味 ジュース	米・砂糖・油・じゃがいも	青葱・ひじき・ごぼう・れんこん・ 人参・インゲン・黄ピーマン・ ほうれん草・玉葱・パセリ・ オレンジジュース	豚肉・味噌・卵・牛乳・ チーズ
14	金	ごはん 牛 乳	鶏肉の唐揚げ 花野菜と4種豆のサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	☆焼きココアドーナツ アイス添え ジュース	米・片栗粉・小麦粉・油・ ホットケーキミックス・砂糖	生姜・ニンニク・ブロッコリー・ カリフラワー・キャベツ・コーン・ 人参・わかめ・玉葱・ジュース	鶏肉・4種豆ミックス(インゲン 豆、エジプト豆、白インゲン豆、赤 インゲン豆)・絹豆腐・味噌・牛 乳・卵・アイスクリーム
15	土	ごはん 牛 乳	ケチャップライス オムレツ&ブロッコリー コンソメスープ	☆フルーチェ ジュース	米・油	玉葱・ミックスベジタブル・ ブロッコリー・コーン・パセリ・ りんご缶・ジュース	鶏肉・卵・牛乳・フルーチェ
17	月	ごはん 牛 乳	ハンバーグステーキ 春雨のゆずサラダ ほうれん草と麩のみそ汁	☆スイートポテトの揚げせんべい ジュース	米・油・春雨・麩・ さつまいも・マーガリン・ 砂糖・餃子の皮・小麦粉	わかめ・人参・黄ピーマン・ インゲン・ほうれん草・玉葱・ りんごジュース	ハンバーグ(牛、鶏)・ ちくわ・味噌・牛乳
18	火	めん 牛 乳	カレーうどん 海鮮シューマイ フルーツボンチ	☆しらすとわかめのおにぎり 牛乳	うどん・じゃがいも・油・ 片栗粉・りんごゼリー・ ぶどうゼリー・米	玉葱・人参・白葱・コーン・ みかん缶・わかめ	豚肉・あげ・ 海鮮シューマイ・牛乳・ しらす
19	水	ごはん 牛 乳	チキンカツ キャベツとブロッコリーのサラダ さといもとわかめのみそ汁	☆オレンジケーキ ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ さといも・砂糖・マーガリン	キャベツ・ブロッコリー・ 黄ピーマン・人参・枝豆・わかめ・ 玉葱・青葱・マーマレード・ オレンジジュース・ジュース	鶏肉・味噌・牛乳・卵
20	木	ごはん 牛 乳	トマトハヤシライス ミモザサラダ オレンジ	☆ごまクッキー ジュース	米・油・小麦粉・ マーガリン・砂糖・白ごま	玉葱・人参・しめじ・エリンギ・ トマト・キャベツ・れんこん・枝豆・ オレンジ・ジュース	牛肉・卵・牛乳・卵
21	金	ごはん 牛 乳	鮭のレモンしょうゆ焼き 切干大根のひじき煮 さつまいもと小松菜のみそ汁	☆アメリカンドッグ ジュース	米・油・砂糖・さつまいも・ ホットケーキミックス	レモン・切干大根・ひじき・人参・ インゲン・コーン・小松菜・玉葱・ ジュース	さけ・ちくわ・あげ・味噌・ 牛乳・卵・ウインナー
22	土	めん 牛 乳	焼そば ちんげん菜と卵の中華スープ バイン缶	☆のりたまおにぎり ジュース	焼きそば麺・油・ごま油・米	キャベツ・玉葱・人参・インゲン・ コーン・あおさ粉・ちんげん菜・ バイン缶・ジュース	豚肉・卵・牛乳
25	火	ごはん 牛 乳	牛肉と野菜の焼肉炒め 揚げエビシューマイ ちんげん菜と麩のみそ汁	☆りんごのケーキ ジュース	米・油・麩・小麦粉・砂糖・ マーガリン	キャベツ・玉葱・れんこん・ インゲン・人参・黄ピーマン・ ちんげん菜・リンゴ・ジュース	牛肉・エビシューマイ・ 味噌・牛乳・卵
26	水	ごはん 牛 乳	あかうおのごまみそ焼き ただのことちくわの金平 豆腐とほうれん草のすまし汁	☆ミニ野菜カステラ ジュース	米・砂糖・黒ごま・油・ ごま油・カステラ	ただのご・ごぼう・人参・インゲン・ 木くらげ・ほうれん草・玉葱・ ジュース	あかうお・味噌・ちくわ・ 絹豆腐・牛乳
27	木	パン 牛 乳	タンドリーチキン シーザーサラダ コンソメスープ	☆オレンジゼリー ヤクルト	ロールパン・ カレーフレーク・油・砂糖	生姜・キャベツ・玉葱・人参・ 黄ピーマン・インゲン・コーン・ パセリ・オレンジジュース・みかん缶	鶏肉・ヨーグルト・ ベーコン・牛乳・ゼラチン・ ヤクルト
28	金	ごはん 牛 乳	エビカツ 小松菜ともやしのおかか和え 豚汁	☆ミニバーガー ジュース	米・油・砂糖・さといも・ ベジロールパン	小松菜・緑豆もやし・キャベツ・ 人参・黄ピーマン・ごぼう・ れんこん・大根・青葱・玉葱・ ジュース	エビカツ・かつおぶし・ 豚肉・あげ・味噌・牛乳・ ハンバーグ(牛、鶏)
29	土	ごはん 牛 乳	親子丼 具だくさんみそ汁 オレンジ	☆バームクーヘン ジュース	米・バームクーヘン	玉葱・キヌサヤ・大根・ごぼう・ 人参・ほうれん草・オレンジ・ ジュース	鶏肉・鶏卵・味噌・牛乳

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2025 年



給食 だよ!



木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みで一日の気温の変化が大きくなり、体調を崩しやすくなります。冬の訪れに備えて栄養のバランスのとれた食事を心掛けて、寒さに負けない体を作りましょう。

感謝の心で「いただきます」

11月23日は『勤労感謝の日』です。「勤労を尊び、生産を祝い、国民が互いに感謝しあう」という日です。私たちの給食もたくさんの人の力によってできています。感謝していただきましょう。



冬の始まりを意味する「立冬」。
立冬が訪れる11月初旬は寒くなりはじめ、
体を冷やししやすい時期です。
お鍋やスープなど温かいものや旬の食材を
食べ、冬に備えて栄養補給しましょう。



海苔

海苔は海水温が下がる 11 月下旬
から 4 月初旬に収穫されます。
このうち品質が良いのは 11 月終
わりの「初摘み」から 1 月ぐら
いまでとされています。

海苔は海藻の中では消化吸収が良
くミネラル・ビタミンを豊富に含
んでいます。カルシウムも多く、
栄養価の高い食品です。

