



11月給食だより



2025年

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
1	土	ごもくそぼろどん かりふらわーときゅうりのごますあえ みそしる ふる一つ (みかん)	とりひきにく あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・しめじ・さやいんげん かりふらわー・にんじん・きゅうり もやし みかんかん	こめ・あぶら・さとう さとう・しろこま	みりん・しょうゆ す・しょうゆ だし	あおなおにぎり	こめ なめしのもと
4	火	《おたんじょうびがい》 はむかつ おくらとわかめのさらだ ごはん すーぶ おたんじょうびけーき	はむかつ ういんなー たまご・よーぐると	おくら・わかめ・きゃべつ・こーん はくさい ようなしかん	あぶら あぶら・さとう こめ こむぎこ・あぶら おりーぶあぶら・ほいしあぶら・りーぶ	しょうゆ・す こんそめ ペーきんぐばうだー	ばいんぜりー	くーるぜりーのもと ばいんかん
5	水	あじのかれーぶうみやき ほうれんそうのなつとうあえ ごはん みそけんちんじる ふる一つ (おうとう)	あじ なつとう とうふ・あかみそ・しろみそ	ほうれんそう・にんじん だいこん・にんじん・しめじ・あおねぎ おうとうかん	こむぎこ・あぶら こめ	しお・かれーぶうだー・けちやつぶ・うすだーそーす・こんそめ しょうゆ	たごやきふうほてこ	じゃがいも・あぶら・ちゅうのうそーす まよねーす・かつおだし・あおさのり
6	木	かはおふらいす もやしときゅうりのなむる すーぶ ふる一つ (ばいん)	ふたひきにく ちきんふれーく	たまねぎ・びーまん・あかりーまん・きびーまん・しめじ・にんにく きゅうり・もやし・にんじん わかめ・はくさい ばいんかん	こめ・こまあぶら・さとう しろこま・さとう・こまあぶら	おいずだーそーす・しょうゆ しょうゆ・しお とりがらすーぶ	ミルククリームとーすと	しょくぼん・ぎゅうにゅう さとう・こむぎこ
7	金	きつねうどん にくだんこのけちやつぶに ふる一つ (ばなな) ぎゅうにゅう	あぶらあげ ちきんふれーく ぎゅうにゅう	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・だしこんぶ ばなな	うどん・さとう あぶら・さとう	だし・しょうゆ・みりん・しお みりん・しょうゆ・けちやつぶ	つなおにぎり	こめ・かつおふれーく・さとう しょうゆ・りょうりしゆ
8	土	ちきんらいす やさいさらだ すーぶ ふる一つ (みかん)	とりにく ちきんふれーく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・どらいばせり きゅうり・かりふらわー・にんじん・こーん・れもんかじゅう しめじ・きゃべつ みかんかん	こめ・まーがりん・あぶら さとう・おりーぶあぶら	けちやつぶ・こんそめ・しお す・しお・しょうゆ こんそめ	びーちよーぐると	はくとうかん・よーぐると さとう
10	月	とうふはんばーぐ びーふんさらだ ごはん みそしる ふる一つ (ばいん)	とうふやさいはんばーぐ ちきんふれーく あかみそ・しろみそ	にんじん・きゅうり ほうれんそう・たまねぎ ばいんかん	あぶら びーふん・こまあぶら こめ	けちやつぶ・ちゅうのうそーす しょうゆ だし	やきうどん	うどん・ほたてにく・きゃべつ・たまねぎ にんじん・あぶら・しょうゆ・かつおだし
11	火	にくみそすはけてい しらすとぶろっこりーのさらだ すーぶ ふる一つ (ばなな) ぎゅうにゅう	ふたひきにく・あかみそ しらす ぎゅうにゅう	にくにく・しょうが・たまねぎ・にんじん ぶろっこりー・きゃべつ おくら・もやし ばなな	すはけてい・おりーぶあぶら・さとう・でんぶん あぶら・さとう	みりん・しょうゆ しょうゆ・す こんそめ	ひじきちゃーはん	この・ういんなー・ひじき・たまねぎ・にんじん さやいんげん・あぶら・どらいばせり・しお・しょうゆ
12	水	さばのみそに もやしときゅうりのおかからだ ごはん すましじる ふる一つ (おうとう)	さば・あかみそ かつおぶし	しょうが もやし・きゅうり・にんじん・こーん あおねぎ おうとうかん	さとう あぶら・さとう こめ そうめん	しょうゆ・みりん・りょうりしゆ しょうゆ・す だし・しょうゆ・しお	しおちんすこうふう	こむぎこ・あぶら さとう・しお
13	木	かれーうどん かいそうさらだ すーぶ ふる一つ (みかん)	とりにく ちきんふれーく	たまねぎ・にんじん きゅうり・きゃべつ・わかめ・にんじん・こーん しめじ・はくさい・どらいばせり みかんかん	こめ・じゃがいも・あぶら・さとう こまあぶら・しろこま	かれーふれーく・けちやつぶ・ちゅうのうそーす しょうゆ こんそめ	つなまよおにぎり	こめ・かつおふれーく まよねーす
14	金	《らっきーにんじんのひ》 とりにくのてりやき さつまあげいりやさいいため ごはん みそしる ふる一つ (おれんじ)	とりにく さつまあげ とうふ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・もやし・びーまん おくら おれんじ	さとう・あぶら あぶら こめ	しょうゆ・みりん とりがらすーぶ だし	きなこしおとーすと	しょくぼん・まーがりん さとう・きなこ
15	土	やきそば かりふらわーとわかめのさらだ みそしる ふる一つ (みかん)	ふたにく・かつおぶし あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・びーまん・もやし かりふらわー・にんじん・わかめ みかんかん	やきそばめん・あぶら さとう・おりーぶあぶら さといも	ちゅうのうそーす・どんかつそーす す・しお だし	おかかおにぎり	こめ・かつおぶし しょうゆ
17	月	しろみさかなのごまやき おくらごのなつとうあえ ごはん こもくしる ふる一つ (りんご)	ほき なつとう あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	おくら・きゅうり たまねぎ・にんじん・あおねぎ りんごかん	あぶら・さとう・しろこま こめ さといも	しょうゆ・みりん しょうゆ だし	ひらふ	こめ・こんそめ・しお・かつおふれーく にんじん・あぶら・どらいばせり
18	火	とりにくのみそけちやつぶそーす かんものにも ごはん すましじる ふる一つ (ばいん)	とりにく・あかみそ がんもどき	かこうとまと だいこん・にんじん・ぐりんびーす ほうれんそう ばいんかん	こむぎこ・あぶら・さとう さとう・でんぶん こめ おつゆふ	しお・りょうりしゆ・けちやつぶ・みりん しょうゆ・りょうりしゆ・だし だし・しょうゆ・しお	すいーとほてこ	さつまいも・ぎゅうにゅう・まーがりん さとう
19	水	こうつけ きゃべつとこーんのさらだ ごはん すーぶ ふる一つ (みかん)	とうふ	きゃべつ・きゅうり・こーん・にんじん わかめ みかんかん	ぎゅうにくころづけ・あぶら さとう・おりーぶあぶら こめ	す・しお こんそめ	たまごさんど	しょくぼん たまごさらだ
20	木	かれーうどん ほうれんそうのおひだし ふる一つ (ばなな) ぎゅうにゅう	ふたにく・あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・しめじ・あおねぎ・だしこんぶ ほうれんそう・もやし・にんじん ばなな	うどん・さとう	だし・しょうゆ・かれーふれーく しょうゆ	ふりかけおにぎり	こめ かつおふりかけ
21	金	あきやさいマーボー こんぶのかみかみさらだ ごはん すーぶ ふる一つ (おれんじ)	とうふ・ふたひきにく・あかみそ	にくにく・しょうが・たまねぎ・こほう・にんじん・しいたけ にんじん・ほそぎりこんぶ・きゅうり・こーん・もやし ほうれんそう・えのきだけ おれんじ	さとう・こまあぶら・でんぶん あぶら・さとう こめ	しょうゆ・りょうりしゆ・とりがらすーぶ・しお しょうゆ・す とりがらすーぶ	かれーちーすと	しょくぼん・まよねーす こなちーす・かれーばうだー
22	土	わふうあんかけどん さといものにっこうがし みそしる ふる一つ (おうとう)	ふたにく とうふ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・はくさい・しめじ・でりんびーす あおねぎ おうとうかん	こめ・あぶら・さとう・でんぶん さといも・さとう・あぶら	だし・しょうゆ・みりん りょうりしゆ・しょうゆ だし	みかんぜりー	くーるぜりーのもと みかんかん
25	火	かつおかつ はるさめさらだ ごはん みそしる ふる一つ (ばいん)	かつおかつ さつまあげ あかみそ・しろみそ	きゅうり・にんじん ほうれんそう ばいんかん	あぶら はるさめ・こまあぶら・さとう こめ おつゆふ	す・しょうゆ だし	ちゃーはん	こめ・SLIM-1・おきんぎょ・CACA・さつま芋 あぶら・とりがらすーぶ・しお・しょうゆ
26	水	はやしらいす かりふらわーのつなさらだ すーぶ ふる一つ (はくとう)	ふたにく かつおふれーく ういんなー	たまねぎ・にんじん・しめじ かりふらわー・きゅうり・こーん・れもんかじゅう はくとうかん	こめ・あぶら さとう・おりーぶあぶら じゃがいも	はやしふれーく・けちやつぶ す・しお・しょうゆ こんそめ	あげはん	はたーろーるぼん・あぶら ぐらにゅーとう
27	木	とりみそらーめん きゃべつのおおさらだ ふる一つ (ばなな) ぎゅうにゅう	とりにく・あかみそ きゅうり・きゅうり・にんじん・こーん・あおさのり ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・もやし・こまつな・にくにく・しょうが きゃべつ・きゅうり・にんじん・こーん・あおさのり ばなな	らーめん・あぶら・こまあぶら あぶら・さとう	しょうゆ・とりがらすーぶ・しお しょうゆ・す	しおおにぎり	こめ しお
28	金	《らっきーにんじんのひ》 はんばーぐ ひじきとこうやどふのにも ごはん みそしる ふる一つ (おうとう)	はんばーぐ こうやどふ とうふ・あかみそ・しろみそ	ひじき・にんじん・さやえんどう あおねぎ おうとうかん	あぶら さとう こめ	けちやつぶ・ちゅうのうそーす しょうゆ・みりん・だし だし	ちんすこうふう	こむぎこ・あぶら さとう・しお
29	土	みそうどん むしきつまいも ふる一つ (みかん)	ふたにく・あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	はくさい・にんじん・あおねぎ・だしこんぶ みかんかん	うどん さつまいも	だし・みりん・しょうゆ	きなこおにぎり	こめ・きなこ さとう・しお

栄養価の平均 エネルギー(工) 503kcal たんぱく質(た) 17.2g 脂質(脂) 11.7g カルシウム(Ca) 104mg 食塩相当量(食塩) 2.0g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。