

# 令和7年度 11月 献立予定表

草川小学校  
門川町学校給食センター

| 日付 | ○主食<br>●主菜<br>★副菜<br>★その他<br>◎（主食主菜兼用）                           | ざいりょう   |   |   | ちょうみりょう  |  | 小学校     | 中学校     |
|----|--|---|---|---|--|--|---------|---------|
|    |  | エネルギーになる<br>(き)                                     | からだをつくる<br>(あか)                                 | からだのちょうしをととのえる<br>(みどり)   |  |  | エネルギー基準 | たんぱく質基準 |
|    |  |   |   |   |  |  | 650     | 830     |
| 4  | ○あげパン<br>／<br>●にくだんごスープ<br>火<br>★コーンサラダ<br>★ぎゅうにゅう               | パン あぶら さとう<br>パンに かたくりこ マロニー ごまあぶら                  | きなこ<br>とりにく<br>ちくわ<br>ぎゅうにゅう                    | たまねぎ こまつな しいたけ にんじん<br>ブロッコリー きゅうり コーン  | しお<br>うすくちしょうゆ こしょう さけ ガラスープ<br>こいくちしょうゆ す                               |  | 594     | 751     |
| 5  | ◎てつじんカレー<br>／<br>水<br>★ひゅうがなつドレッシングサラダ<br>★ぎゅうにゅう                | こめ むぎ じゃがいも<br>あぶら                                  | ぶたにく ぶたしレバー<br>チーズ だっしふんにゅう<br>かにかまぼこ<br>ぎゅうにゅう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん<br>りんご<br>コーン きゅうり カリフラワー キャベツ                            | ガラスープ カレールウ ローレルこ ウスターソース カレーこ<br>うすくちしょうゆ しお クチャップ チャツネ<br>ひゅうがなつドレッシング |  | 672     | 808     |
| 6  | ○げんりょうミルクパン<br>／<br>◎やきそば<br>木<br>★オレシサラダ<br>★ぎゅうにゅう             | パン<br>ちゅうかめん あぶら<br>さとう                             | ぶたにく ちくわ あおさ<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう                  | しょうが たまねぎ にんじん キャベツ<br>きゅうり みかん   | ウスターソース<br>オイスターソース しお こしょう<br>す   |  | 612     | 717     |
| 7  | ○むぎごはん<br>／<br>●つくねのやさしいあんかけ<br>金<br>★キムチじる<br>★ぎゅうにゅう           | こめ むぎ かたくりこ コーンスターチ<br>パンに あぶら さとう ごまあぶら<br>さといも ごま | とりにく<br>ぶたにく あぶらあげ みそ<br>ぎゅうにゅう                 | えのき たけのこ さやいんげん しょうが<br>たまねぎ にら にんにく しめじ にんじん<br>だいこん はくさいキムチ<br>ごぼう こんにゃく ねぎ | オイスターソース こいくちしょうゆ<br>みりん うすくちしょうゆ しお こしょう<br>にぼし                         |  | 605     | 724     |
| 10 | ○いもごはん<br>／<br>●ごもくまめ<br>月<br>★とりごぼろじる<br>★ヨーグルト★ぎゅうにゅう          | こめ さつまいも<br>あぶら さとう<br>さといも                         | とりにく だいず こんぶ<br>ヨーグルト ぎゅうにゅう                    | れんこん こんにゃく あおめめ にんじん<br>ごぼろ しいたけ ほうれんそう ねぎ                                    | しお<br>さけ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ<br>にぼし                                    |  | 592     | 694     |
| 11 | ○こめパン<br>／<br>●はくさいのシチュー<br>火<br>★ポパイサラダ<br>★ぎゅうにゅう              | パン<br>あぶら じゃがいも                                     | ぶたにく<br>ひじき チーズ だいず<br>いんげんまめ ぎゅうにゅう            | グリーンピース<br>だいこん たまねぎ にんじん はくさい<br>きゅうり ほうれんそう                                 | ガラスープ しお こしょう ホホワイトルウ<br>ごまドレッシング  |  | 668     | 780     |
| 12 | ◎スタミナなっとうどん<br>／<br>水<br>★ぶたじる<br>★ぎゅうにゅう                        | こめ むぎ ごまあぶら<br>さといも                                 | とりにく だいず なっとう<br>ぶたにく とうふ みそ<br>ぎゅうにゅう          | しいたけ もやし はくさいキムチ にら<br>にんにく たまねぎ しょうが にんじん<br>だいこん ごぼろ こんにゃく こまつな ねぎ          | こいくちしょうゆ さけ<br>にぼし   |  | 607     | 728     |
| 13 | ○コッペパン<br>／<br>●ふゆやさいのコトコトに<br>木<br>★りんごサラダ<br>★ぎゅうにゅう           | パン<br>じゃがいも<br>あぶら                                  | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                                  | はくさい<br>たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー<br>りんご キャベツ きゅうり                                | ガラスープ みりん フイヨン しお こしょう<br>す  |  | 604     | 704     |
| 14 | ○むぎごはん<br>／<br>●かぼちゃのふくめに<br>金<br>★みそじる<br>★ぎゅうにゅう               | こめ むぎ<br>あぶら さとう<br>さつまいも                           | とりにく あつあげ さつまあげ<br>あぶらあげ わかめ みそ<br>ぎゅうにゅう       | こんにゃく かぼちゃ たまねぎ さやいんげん<br>はくさい だいこん にんじん ねぎ                                   | さけ みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ<br>にぼし  |  | 614     | 736     |
| 17 | ○むぎごはん<br>／<br>●ぶたにらいため<br>月<br>★ビーフンスープ<br>★ぎゅうにゅう              | こめ むぎ<br>ごまあぶら さとう<br>ビーフン                          | ぶたにく だいず<br>かにかまぼこ わかめ<br>ぎゅうにゅう                | キャベツ にら<br>しょうが にんにく たまねぎ にんじん<br>きくらげ たけのこ ねぎ                                | さけ みりん こいくちしょうゆ コチジャン<br>ガラスープ しお うすくちしょうゆ こしょう                          |  | 606     | 726     |
| 18 | ○コッペパン<br>／<br>●かどこうへべすジャムなんぼん<br>火<br>★さつまいものスープ<br>★ぎゅうにゅう     | パン<br>あぶら かたくりこ へべすジャム さとう<br>さつまいも                 | たら<br>ベーコン とうにゅう<br>ぎゅうにゅう                      | へべす<br>あか・き・みどりピーマン にんじん たまねぎ<br>しめじ ブロッコリー                                   | す うすくちしょうゆ しお こしょう<br>ホホワイトルウ ガラスープ                                      |  | 613     | 715     |
| 19 | ○むぎごはん<br>／<br>●ぶたにくとあつあげのみそに<br>水<br>★ごまあえ<br>★ぎゅうにゅう           | こめ むぎ<br>さといも あぶら さとう<br>ごま                         | あつあげ ぶたにく みそ<br>ちくわ<br>ぎゅうにゅう                   | にんじん しょうが<br>たけのこ しいたけ たまねぎ<br>ほうれんそう きゅうり キャベツ コーン                           | さけ こいくちしょうゆ  |  | 659     | 791     |
| 20 | ○げんりょうコッペパン<br>／<br>◎ペンネポロネーゼ<br>木<br>★フルーツインかどにゅう<br>★ぎゅうにゅう    | パン<br>ペンネ あぶら<br>ゼリー さとう                            | チーズ<br>ぶたにく ぎゅうにく<br>だっしふんにゅう<br>ぎゅうにゅう         | グリーンピース トマト<br>たまねぎ にんにく にんじん しめじ<br>りんご みかん                                  | デミグラスソース しお こしょう<br>トマトピューレ ウスターソース クチャップ                                |  | 677     | 803     |
| 21 | ○もみじごはん<br>／<br>★こまつなのかきたまじる<br>金<br>★スイートポテト<br>★ぎゅうにゅう         | こめ むぎ<br>さつまいも パター はちみつ                             | とりにく<br>ぶたにく とうふ たまご<br>ホイップクリーム<br>ぎゅうにゅう      | にんじん<br>こまつな えのき たまねぎ   | さけ しお うすくちしょうゆ<br>にぼし<br>みりん   |  | 634     | 761     |
| 25 | ○げんりょうマヨネーズパン<br>／<br>◎ごもくうどん<br>火<br>★かきあげ<br>★ぎゅうにゅう           | パン<br>うどん<br>こむぎこ あぶら                               | ぶたにく あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう                            | えのき ねぎ にんじん たまねぎ<br>ごぼろ しゅんぎく   | にぼし みりん うすくちしょうゆ さけ しお   |  | 680     | 753     |
| 26 | ○むぎごはん<br>／<br>●やさしいのピリからに<br>水<br>★かふうサラダ<br>★ぎゅうにゅう            | こめ むぎ<br>あぶら かたくりこ さとう<br>ごまあぶら                     | ぶたにく あつあげ<br>ツナ<br>ぎゅうにゅう                       | こんにゃく ほうれんそう<br>しょうが にんにく だいこん にんじん<br>きゅうり もやし キャベツ                          | トウバンジャン みりん<br>さけ オイスターソース うすくちしょうゆ<br>す                                 |  | 639     | 766     |
| 27 | ○コッペパン<br>／<br>●チキンチーズやき★そえやさしい<br>木<br>★クリームスープ<br>★ぎゅうにゅう      | パン<br>あぶら パンに さとう<br>じゃがいも パター                      | とりにく チーズ<br>ベーコン<br>ぎゅうにゅう                      | カリフラワー あか・き・みどりピーマン<br>たまねぎ にんじん コーン パセリ                                      | しおこうじ<br>こいくちしょうゆ しお あおじそドレッシング<br>ガラスープ フイヨン こしょう うすくちしょうゆ              |  | 602     | 701     |
| 28 | ○むぎごはん<br>／<br>●さかなのさいきょうやき<br>金<br>★きゅうりのこんぶあえ★みぞれじる<br>★ぎゅうにゅう | こめ むぎ<br>さとう<br>さつまいも かたくりこ                         | あじ みそ<br>しおこんぶ じとっこ<br>ぎゅうにゅう                   | きゅうり もやし<br>にんじん しめじ だいこん こまつな  | みりん うすくちしょうゆ<br>しお にぼし   |  | 579     | 691     |
|    |  |   |   |   |  |  | 24.2    | 28.5    |

※11月11日（火）は、小学校6年生は陸上記録のため給食はありません。

※11月27日（木）・28日（金）は、草川小5年生はむかばき宿泊学習のため給食はありません。