

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 ●主菜 ☆副菜 ★その他 ◎(主食主菜兼用)	さいりょう			ちょうみりょう	小学校 中学校 エネルギー基準 650 830 たんぱく質基準 21~32 27~41
		エネルギーになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)		
4 火	○あけパン ●にくだんごスープ ☆コーンサラダ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう パン かたくりこ マヨニ ごまあぶら ちくわ ぎゅうにゅう	きなこ とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな しいたけ にんじん プロッコリー きゅうり コーン	しお うすくちしょうゆ こしょう さけ ガラスープ こいくちしょうゆ す	594 751 23.6 28.8
5 水	○てつじんカレー ☆ひゅうがなつドレッシングサラダ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぶたにく ぶたレバー チーズ たっしんにゅう かにかまぼこ ぎゅうにゅう	ににく しょうが たまねぎ にんじん りんご 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 ワスター ソース カレー こ うすくちしょうゆ しお ケチャップ チャツネ ひゅうがなつドレッシング	672 808 20.9 24.4
6 木	○げんりょうミルクパン ●やきそば ☆オレンジサラダ ★ぎゅうにゅう	パン ちゅうかめん あぶら さとう	ぶたにく ちくわ あおさ とりにく ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかん	ウスター ソース オイスター ソース しお こしょう す	612 717 23.8 27.5
7 金	○むぎごはん ●つくねのやさいあんかけ ☆キムチじる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ コーンスター パン あぶら さとう ごまあぶら さといも ごま	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	えのき だけのこ さやいんげん しょうが たまねぎ なら ににく しめじ にんじん だいこん はくさいキムチ 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 みりん うすくち しょうゆ しお こしょう にぼし	605 724 21.7 25.4
10 月	○いもごはん ●ごもくまめ ☆とりごぼうじる ★ヨーグルト★ぎゅうにゅう	こめ さつまいも あぶら さとう さといも	とりにく だいす こんぶ ヨーグルト ぎゅうにゅう	れんこん こんにゃく あおまめ にんじん ごぼう しいたけ ううれんそう ねぎ	しお さけ みりん こいくち しょうゆ うすくち しょうゆ にぼし	592 694 26.7 31.0
11 火	○こめごパン ●はくさいのシチュー ☆ポパイサラダ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも	ぶたにく ひじき チーズ だいす いんげんまめ ぎゅうにゅう	グリンピース だいこん たまねぎ にんじん はくさい きゅうり ほうれんそう	ガラスープ しお こしょう ホワイトルウ ごまドレッシング	668 780 26.0 29.8
12 水	○スタミナなつとうどん ☆ぶたじる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さといも	とりにく だいす なつとう ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	しいたけ もやし はくさいキムチ にら ににく たまねぎ しょうが にんじん だいこん ごぼう こんにゃく こまつな ねぎ	こいくち しょうゆ さけ にぼし	607 728 24.5 28.9
13 木	○コッペパン ●ふゆやさいのコトコトに ☆りんごサラダ ★ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん だいこん プロッコリー りんご キャベツ きゅうり	ガラスープ みりん ブイヨン しお こしょう す	604 704 21.6 24.6
14 金	○むぎごはん ●かぼちゃのふくめに ☆みぞしる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも	とりにく あつあげ さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ 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 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 にぼし	614 736 22.0 25.8
17 月	○むぎごはん ●ぶたにらいため ☆ビーフンスープ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ビーフン	ぶたにく だいす かにかまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	キャベツ にら しょうが ににく たまねぎ にんじん きくらげ だけのこ ねぎ	さけ みりん こいくち しょうゆ コチジャン ガラスープ しお うすくち しょうゆ こしょう	606 726 20.4 23.8
18 火	○コッペパン ●かどこうへすジャムなんばん ☆さつまいものスープ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら かたくりこ へべすジャム さとう さつまいも	たら ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	ペペス あか・き・みどりピーマン にんじん たまねぎ しめじ プロッコリー	す うすくち しょうゆ しお こしょう ホワイトルウ ガラスープ	613 715 24.0 27.7
19 水	○むぎごはん ●ぶたにくとあつあげのみそに ☆ごまあえ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さといも あぶら さとう ごま	あつあげ ぶたにく みそ ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが だけのこ しいたけ たまねぎ 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 23.3 27.4
20 木	○けんりょうコッペパン ●ベンネボロネーゼ ☆フルーツインかどにゅう ★ぎゅうにゅう	パン ベンネ あぶら ゼリー さとう	チーズ ぶたにく ぎゅうにく だっしんにゅう ぎゅうにゅう	グリンピース トマト たまねぎ ににく にんじん しめじ りんご みかん	デミグラスソース しお こしょう トマトピューレ ウスター ソース ケチャップ	677 803 26.6 31.2
21 金	○もみじごはん ●こまつなのかきたまじる ☆スイートポテト ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さつまいも パター はちみつ	とりにく ぶたにく とうふ たまご ホイップクリーム ぎゅうにゅう	にんじん こまつな えのき たまねぎ	さけ しお うすくち しょうゆ にぼし みりん	634 761 23.4 27.5
25 水	○げんりょうマヨネーズパン ●ごもくうどん ☆かきあげ ★ぎゅうにゅう	パン うどん こむぎこ あぶら	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	えのき ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう 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 23.1 25.4
26 木	○むぎごはん ●やさいのりからに ☆かふうサラダ ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	ぶたにく あつあげ ツナ ぎゅうにゅう	こんにゃく ほうれんそう しょうが ににく だいこん にんじん きゅうり もやし キャベツ	トウパンジャン みりん さけ オイスター ソース うすくち しょうゆ す	639 766 21.9 25.6
27 木	○コッペパン ●チキンチーズやき☆そえやさい ☆クリームスープ ★ぎゅうにゅう	パン あぶら パンこ さとう じゃがいも パター	とりにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	カリフラワー あか・き・みどりピーマン たまねぎ にんじん コーン パセリ	しおこうじ こいくち しょうゆ しお あおじそドレッシング ガラスープ ブイヨン こしょう うすくち しょうゆ	602 701 26.3 30.6
28 金	○むぎごはん ●さかなのさいきょうやき ☆ぎゅうりのこんぶあえ☆みぞれじる ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう さつまいも かたくりこ	あじ みそ しおこんぶ じとっこ ぎゅうにゅう	きゅうり もやし 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 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。