

11月 献立表

令和7年 11月

芙蓉校

日・曜	献立名	材料名（変わる場合があります）				栄養量	
		おもに体をつくるものとなる （赤）	おもにエネルギーのものとなる （黄）	おもに体の調子を整えるものとなる （緑）	調味料	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
3月	文化の日						
ふれあいランチ	4 ご飯 親子煮	牛乳 鶏肉、卵	ご飯 砂糖	玉葱、人参、ごぼう、葱、干し椎茸	醤油、薄口醤油、酒、出し昆布、削り節	596	26.8
	火 小松菜のいそ和え	のり	ごま	きゅうり、小松菜、人参、もやし	醤油、みりん		
	5 ミルクパン	牛乳	ミルクパン			719	29.1
	マカロニグラタン	牛乳 鶏肉、チーズ、ホワイトソース、牛乳	マカロニ、油	玉葱、しめじ、いんげんビューレ、ほうれん草	白ワイン、ブイヨン、塩、こしょう		
	ミネストローネスープ	ウインナー、大豆	じゃが芋、油	玉葱、人参、ホールトマト、枝豆	ブイヨン、塩、こしょう、酒、醤油		
	りんごゼリー		ゼリー				
	6 ゆかりご飯 ターロー麺	牛乳 しらす干し 豚肉、卵	ご飯 ちゃんぽん麺、でん粉、油、ごま油	玉葱、ほうれん草、人参、ねぎ、きくらげ	ゆかり 鶏豚湯、中華味、薄口醤油、酒、塩、こしょう	594	24.4
	木 中華サラダ	ささみ		もやし、きゅうり、人参	棒々鶏ドレッシング、薄口醤油		
	7 ご飯 プルコギ	牛乳 のり 豚肉、赤味噌	ご飯 ごま、ごま油、油、砂糖	玉葱、人参、たけのこ缶、もやし にら、しめじ、生薑、にんにく	醤油、みりん、豆板醤、酒	573	25.6
	金 春雨スープ		春雨	玉葱、青梗菜、人参、きくらげ	鶏豚湯、薄口醤油、中華味、酒		
月	10 ご飯 うま煮 ごま和え みかん	牛乳 鶏肉、厚揚げ	ご飯 じゃが芋、油、砂糖 ごま	玉葱、蒟蒻、人参、干し椎茸、枝豆 もやし、ほうれん草、小松菜、人参 みかん	薄口醤油、醤油、酒、みりん 醤油、みりん	634	23.4
	11 ひじきご飯 大根と厚揚げの煮物	牛乳 鶏肉、ひじき、油あげ、大豆 厚揚げ、鶏ひき肉	ご飯、油、砂糖 砂糖	ごぼう、人参、蒟蒻、枝豆 大根、人参、いんげん	醤油、みりん、酒、薄口醤油 醤油、みりん、酒、薄口醤油	602	25.2
	火 魚そうめん汁	魚そうめん		玉葱、えのき、小松菜、葱	薄口醤油、酒、みりん、塩、出し昆布、削り節		
	12 ミルクパン	牛乳	ミルクパン			691	25.6
	ミートソーススパゲティ	牛乳 豚ひき肉	スパゲティ麺、オリーブオイル	人参、玉葱、しめじ、トマト缶、グリーンピース、にんにく	ケチャップ、ハヤシルー、ブイヨン、赤ワイン、ソース、塩、こしょう		
	大根サラダ	牛乳 ツナ		大根、胡瓜、人参	棒々鶏ドレッシング、薄口醤油		
	水 ぶどうゼリー		ゼリー				
	13 ご飯 千草焼き ひじきと蓮根の炒り煮 味噌汁	牛乳 卵、かまぼこ ひじき、さつまあげ 煮干し、味噌、油あげ	ごはん 砂糖 油、砂糖、ごま 里芋	玉葱、いんげん、干し椎茸 蓮根、人参、枝豆 しめじ、玉葱、人参、小松菜、葱	薄口醤油、みりん 醤油、みりん、酒	607	23.9
	14 ご飯 韓国風さんま 切り干し大根の酢の物 すまし汁	牛乳 さんま 油揚げ 豆腐、わかめ、蒲鉾	のり でん粉、薄力粉、ごま、ごま油、油、砂糖 砂糖、ごま油	生薑、にんにく、小葱 切干大根、胡瓜、人参、きくらげ 人参、えのき	醤油、酒 りんご酢、薄口醤油、醤油 薄口醤油、酒、出し昆布、削り節	688	25.7
	17 ご飯 「うどん対ラーメン」より 肉うどん	牛乳 牛肉 蒲鉾	ご飯 砂糖 うどん麺			623	24.8
としよかんもみじまつり	月 おかか和え	牛乳 かつおぶし	ごはん	ほうれん草、もやし、人参	醤油、みりん		
	18 ピタパン	牛乳	ピタパン			589	28.8
	チリコンカーン	牛乳 豚ひき肉、大豆	油	玉葱、人参、セロリ、枝豆、トマトビューレ	ケチャップ、赤ワイン、ブイヨン、ソース、塩、こしょう、チリソース、ナツメグ		
	火 コールスローサラダ	牛乳 ロースハム		キャベツ、胡瓜、人参	コールスロードレッシング、薄口醤油		
	ヨーグルト	ヨーグルト					
	19 きなこ揚げパン イタリアンサラダ	牛乳 きな粉	コッペパン、砂糖、油	きゅうり、キャベツ、人参、ホールコーン	塩 イタリアンドレッシング、薄口醤油	610	19.9
	水 肉団子スープ	肉団子	春雨	玉葱、青梗菜、きくらげ	がらスープ、中華味、薄口醤油、醤油、酒		
	20 ごはん	牛乳	ご飯			616	26.4
	「ハリーポッターと賢者の石」より ポークチャップ、ポテトフライ やさいスープ	牛乳 豚肉 青のり 鶏肉	砂糖、油 フライドポテト、油	玉葱、生薑、にんにく 玉葱、人参、白菜、えのき	ケチャップ、赤ワイン、ソース 塩 ブイヨン、塩、こしょう、白ワイン、薄口醤油		
	21 ご飯 「西郷隆盛」より鹿児島県郷土料理 手作りさつまあげとさつま汁 即席漬け	牛乳 白身魚のすり身、ひじき 鶏肉、油あげ、味噌 塩昆布	ごはん でんぶん、油 さつま芋	玉葱、青じそ 大根、人参、ごぼう、しめじ、ねぎ キャベツ、胡瓜、人参		644	26.3
24月	勤労感謝の日						
火	25 ご飯 ビーフカレー 海藻サラダ りんご	牛乳 牛肉 海藻ミックス	ご飯 じゃが芋、油	玉葱、人参、りんごビューレ、にんにく キャベツ、きゅうり、人参 りんご	カレールー、ケチャップ、赤ワイン、塩、こしょう、ブイヨン、醤油 棒々鶏ドレッシング、薄口醤油、	652	19.9
	26 ミルクパン	牛乳	ミルクパン			580	20.5
	麻婆春雨	牛乳 豚ひき肉、赤味噌、味噌	春雨、砂糖、油	玉葱、たけのこ、人参、きくらげ 白葱、干し椎茸、にんにく、生薑	中華味、オイスターソース 醤油、酒、豆板醤		
	水 和風サラダ			きゅうり、キャベツ、人参、ホールコーン	和風ドレッシング、薄口醤油		
	27 ごはん	牛乳	ごはん			717	31.7
	サーモンフライ	牛乳 サーモンフライ	油				
	ささみサラダ	牛乳 ささみ、わかめ	ごま	キャベツ、胡瓜、人参	棒々鶏ドレッシング、薄口醤油		
	木 カレースープ	豚肉、大豆	じゃが芋、油	玉葱、人参、しめじ、パセリ	ブイヨン、カレールー、塩、こしょう、酒、ガーリックパウダー		
	28 ご飯	牛乳	ご飯			656	26.6
	おでん風煮	牛乳 うずら卵、鶏肉、生揚げ、ちくわ	里芋、砂糖	大根、蒟蒻、いんげん、人参	薄口醤油、醤油、酒、みりん、だし昆布、削り節		
金	野菜のごまみそ和え みかん	牛乳 味噌	ごま	キャベツ、ほうれん草、人参 みかん	醤油、薄口醤油、みりん、酒		

17日から1週間、図書館祭りがあります。
17日・20日・21日は、本の中の料理を給食に出します。
ぜひ、図書館へ本を借りに行ってくださいね。