

令和7年度

11月

給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター
小鹿野小学校

日	曜	献立名			血や肉、骨や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	熱や力のもとに なる食品	エネルギー - kcal	たんぱくしつ g
		主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜					
4	火	ごはん		けんちんじる あじつきチキンカツ のりおかかええ	牛乳 とうふ みそ とりにく のり カツオブシ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こんにゃく こまつな はくさい もやし	米 さといも あぶら ごまあぶら パンこ こむぎこ さとう	612	27.3
5	水			ポークピーンズ やきハム・スライスチーズ グリーンサラダ	牛乳 ぶたにく だいず ハム チーズ だいすミート	にんじん たまねぎ ピーマン トマト シンコウ きゅうり レタス キャベツ コーン	パン ジャガイモ オリーブあぶら さとう	587	26.5
6	木	むぎごはん		わかめスープ ビビンバのぐ はるまき	牛乳 ぶたにく とりにく たまご とうふ わかめ	にんじん もやし ほうれんそう シンコウカボチャ コーン ながねぎ キャベツ	米 おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ こめこ はるさめ	659	23.1
7	金			きつねうどんじる すりみよせのこめこてんぱら だいこんサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ なると たらすりみ ツナ あおのり	にんじん たまねぎ ながねぎ セリイタク コーン いんげん だいこん キャベツ ショウガ	うどん さとう こめこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	794	28.5
10	月	しゃくしなごはん		いかフライ はるさめサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく いか ハム ヨーグルト	にんじん しゃくしなづけ キャベツ もやし	米 さとう あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ パンこ はるさめ	593	23.2
11	火			チキンカレー フレンチサラダ あおのりこざかな	牛乳 とりにく ハム いわし あおのり	にんじん たまねぎ シンコウカボチャ キャベツ コーン きゅうり	米 おおむぎ ジャガイモ あぶら こむぎこ フレンド レッソング コーンドレッシング	748	28.7
12	水	バターロール		たまごスープ とりにくのコーンフレークやき コーンポテト	牛乳 たまご ベーコン とりにく	にんじん キャベツ チンゲンサイ コーン バセリ	パン オリーブあぶら コーンフレーク ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう マーガリン	604	28.0
13	木			あきやさいのとんじる モウカのたつたあげ ごママヨネーズええ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ モウカサメ のり にゅうせいひん	にんじん しめじ れんこん ながねぎ ブロッコリー はくさい	米 さつまいも あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	757	33.5
17	月	わかめごはん		しおちゃんこなべ いわしのみぞれに みかん	牛乳 ぶたにく とうふ にくだんご いわし わかめ	にんじん はくさい えのき ながねぎ だいこん みかん	米 さとう あぶら	606	27.0
18	火			オムレツ・パックケチャップ ブロッコリーツナサラダ フルーツゼリーポンチ	牛乳 とりにく たまご ツナ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト ブロッコリー キャベツ ぶどう みかん レモン	パン ジャム すいとん ノンエッグマヨネーズ さとう サイダー	755	33.7
19	水	しょくパン いちごジャム		すいとん キャベツメンチ おかかサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく ハム カツオブシ	にんじん ごぼう ながねぎ はくさい セリイタク いちご キャベツ もやし コーン	パン ジャム すいとん こむぎこ パンこ あぶら わふうドレッシング	615	24.1
20	木			ごはん とりにくのからあげ ごもくひじき	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく さつまあげ ひじき	にんじん だいこん こまつな ながねぎ ショウガ れんこん えだまめ こんにゃく	米 かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	818	27.7
21	金	ちゅうかめん		ちゃんぽんめんじる さつまいものカップケーキ ほうれんそうソテー	牛乳 ぶたにく いか かまぼこ とうにゅう みそ	にんじん もやし キャベツ たまねぎ シンコウカボチャ ほうれんそう コーン	パン ジャム ちゅうかめん ホットケーキミックス さつまいも ごめあぶら マーガリン さとう	753	31.3
25	火			かてめし	牛乳 とりにく あぶらあげ さわら みそ	にんじん ごぼう こんにゃく かぼす はくさい こまつな ぶどう	米 あぶら さとう でんぶん ごま	652	26.2
26	水	ココアあげパン		はるさめスープ にくだんご(2c) スタミナサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん はくさい ながねぎ ショウガ たまねぎ レタス キャベツ きゅうり	パン あぶら ミルクココア はるさめ パンこ さとう ごまあぶら	731	30.5
27	木			ごはん マーボーどうふ にんじんしゅまい(2c) ナムルサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ さかなすりみ わかめ	にんじん たまねぎ セリイタク ながねぎ シンコウカボチャ キャベツ もやし ほうれんそう	米 さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	631	26.9
28	金	ごはん		とうふのみぞしる ぶたにくのしょうがいため えだまめボテサラダ	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく ハム	にんじん ながねぎ ショウガ たまねぎ レタス えだまめ コーン	米 さとう あぶら かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	756	32.2

* 材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

