



11月献立表 (2025年)



桑名市教育委員会
長島学校給食献立作成委員会

ひ づ け	よ う び	こんだてめい 献立名	あか からだをつくる		みどり からだのちようしをとのえる		き もえてねつやちからをだす		備考	エネルギー kcal
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	みかん キャベツ	こめ	あぶら		
4	火	ナン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ナン		長島中学校2年生 考案メニュー	610
		ポークキーマカレー	ぶたにく だいず		にんじん ピーマン トマト	しょうが にんにく たまねぎ	カレールウ	あぶら		
		はるさめサラダ	ささみフレーク		にんじん	もやし	はるさめ	ドレッシング(ナムル)		
		フルーツポンチ				みかん もも パイナップル	サイダー			
5	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		まごわやさしい献立	606
		ぶりのしょうがに	ぶり			しょうが	さとう			
		ごましそあえ			あかじそこ	はくさい もやし		ごま		
		たぬきじる	あつあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん こんにゃく しめじ	さといも	ごまあぶら		
6	木	あげパン ぎゅうにゅう	きなこ	ぎゅうにゅう			ミルクパン ぶどうとう	あぶら	663	
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら		
		ツナサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん こまつな	キャベツ		ドレッシング(わふう)		
		シーチキンごはん ぎゅうにゅう	まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう	にんじん	こんにゃく ごぼう えのきたけ	こめ むぎ さとう			
7	金	いかのレモンふうみあげ	いか			レモンかじゅう	でんぷん さとう	あぶら	中部小3年社会見学 伊曽島小3年社会見学	639
		ビーフンスープ	やきぶた		にんじん こまつな	もやし	ビーフン			
		こくとうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こくとうパン			
		あじフライ	あじフライ(あじ)				あじフライ (パンこ こむぎこ)	あぶら		
10	月	コーンサラダ	ささみフレーク			キャベツ とうもろこし		ドレッシング(コーン)	北部小振替休日	657
		カレーポトフ	ミートボール (とりにく ぶたにく)		にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん ミートボール(たまねぎ)	じゃがいも ミートボール(でんぷん)			
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
		ひじきそぼろ	ぶたにく だいず たまご	ひじき	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ	さとう	あぶら		
11	火	きりぼしだいこんのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん	きりぼしだいこん はくさい えのきたけ ねぎ			597	
		むぎごはん はっこうにゅう		はっこうにゅう			こめ むぎ			
		ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく	でんぷん さとう	あぶら		
		のりごまあえ		のり	にんじん	キャベツ		ごま ごまあぶら		
12	水	ワンタンスープ	やきぶた		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	ワンタン		桑名市統一献立 ワールドランチ 【韓国】	607
		ウインナードッグ(ドッグパン ウインナーのケチャップに キャベツソテー)	ウインナー			キャベツ	ドッグパン さとう			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				あぶら		
		わふうクリームシチュー	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ はくさい	じゃがいも ホワイトルウ	あぶら		
13	木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		桑名市統一献立 ふるさと発見ランチ 【味付けのり】	591
		あつやきたまご	あつやきたまご		にんじん	キャベツ		すりごま		
		ごまあえ			にんじん	キャベツ		すりごま		
		ちくぜんに	とりにく あつあげ ちくわ		にんじん	だいこん れんこん こんにゃく ほししいたけ	さといも さとう	あぶら		
14	金	あじつけのり		あじつけのり						
		てりやきハンバーガー(こめこパン てりやきハンバーグ マヨキャベツ)	ハンバーグ (とりにく ぶたにく)			ハンバーグ(たまねぎ) キャベツ	こめこパン さとう でんぷん マヨネーズ		618	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ミネストローネ	ベーコン		にんじん パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも マカロニ さとう			
17	月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		594	
		マーボーどうふ	ぶたにく だいず とうふ みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ ねぎ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら		
		わかめのナムル	ささみフレーク	わかめ	にんじん	もやし		ドレッシング (しおちゅうか)		
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
18	火	さばのたつたあげ	さば			しょうが	でんぷん	あぶら	桑名市統一献立 ふるさと発見ランチ 【納豆】	655
		そくせきづけ		こんぶ	にんじん	はくさい				
		なっとうじる	なっとう とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ				
		ツイストパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ツイストパン			
19	水	カレーやきそば	ぶたにく いか ちくわ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし	やきそばめん	あぶら	骨コツメニュー 中部小4年社会見学	597
		カラフルフライビーンズ		かたくちいわし			ひよこまめ うずらまめ あかいんげんまめ さとう しろいんげんまめ あおえんどうまめ さつまいも でんぷん	あぶら ごま		
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
		はっほうさい	ぶたにく えび いか さつまあげ		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ はくさい もやし	でんぷん	ごまあぶら		
20	金	にらたまスープ	たまご とうふ		にんじん にら	たまねぎ しめじ	でんぷん		656	
		ぶどうゼリー					ゼリー			
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
		いわしのうめに	いわしのうめに		あおじそこ	キャベツ				
21	火	あおじそあえ			あおじそこ	キャベツ			北部小5年社会見学	596
		けんちんじる	とりにく とうふ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ ほししいたけ		あぶら ごまあぶら		
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
		あげしゅうまい	しゅうまい(ぶたにく)				しゅうまい(こむぎこ)	あぶら		
22	水	チャプチェ	ぶたにく		にんじん ピーマン あかピーマン	にんにく たまねぎ ほししいたけ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	北部小6年修学旅行	610
		キムチスープ	やきぶた とうふ		にんじん	だいこん えのきたけ キムチ ねぎ				
		こがたミルクパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こがたミルクパン			
		ペンネアラピータ	ウインナー ベーコン		にんじん トマト パジャル	にんにく たまねぎ しめじ	ペンネ さとう	あぶら		
23	木	ブロッコリーとチーズのサラダ	まぐろあぶらづけ	チーズ	ブロッコリー			ドレッシング(コーン)	566	北部小6年修学旅行 中部小5年社会見学
		むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			
		ぶたたまに	ぶたにく こうやどうふ たまご かまぼこ		にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう			
		とうにゅうのみそしる	とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ				
24	金								桑名市統一献立 伊曽島小4年社会見学	598

◎材料の都合によりやむをえず献立を一部変更することがありますのでご了承ください。 ◎「はし」は毎日持ってきてください。使ったあとは家に持ち帰りきれいに洗いましょう。

◎幼稚園は、ご飯(火・水・金)の時、牛乳ではなく70gのヨーグルトか110mlの発酵乳になります。