

令和7年



11月分献立予定表

多度学校給食センター
多度学校給食主任会

ひ づ け	よ う び	こんだてめい	し ょ く ひ ん め い			中学年 エネ ルギ ー Kcal	中学年 たんぱく 質 g
			あか からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	みどり からだのちょうしをととのえる		
4	火	ツイストパン ギョウにゅう カレーうどん こざかないりカラフルフライピーンズ 【こつこつメニュー】	ギョウにゅう ぶたにく あぶらあげ こざかな	ツイストパン でんぷん うどん あぶら さとう カレールウ ごま さつまいも うずらまめ ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん はくさい こまつな	593	20.6
5	水	ごはん ギョウにゅう あつやきたまご ごまあえ ちくぜんに あじつけのり 【ふるさとほっけんランチ】	ギョウにゅう とりにく たまご あつあげ あじつけのり	ごはん さといも あぶら さとう でんぷん ごま	キャベツ だいこん こんにやく にんじん れんこん ほししいたけ	590	23.1
6	木	ロールパン ギョウにゅう しろみざかなのこうみソース コーンサラダ カレーポトフ	ギョウにゅう パンガシウス まぐろあぶらづけ ウインナー	ロールパン でんぷん あぶら さとう ドレッシング じゃがいも	レモンかじゅう しょうが ねぎ コーン キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	587	26.0
7	金	ごはん ギョウにゅう ハヤシシチュー マカロニサラダ	ギョウにゅう ぶたにく まぐろみずに	ごはん あぶら じゃがいも さとう ハヤシルウ マカロニ マヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ	618	19.7
10	月	ごはん はっこうにゅう(ストロベリー) さばのたつたあげ そくせきづけ なっとうじる 【ふるさとほっけんランチ】	はっこうにゅう さば しおこんぶ とうふ あぶらあげ あわせみそ なっとう	ごはん あぶら でんぷん	しょうが はくさい にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	619	24.8
11	火	ロールパン ギョウにゅう ミートボールのトマトに にんじんとツナのサラダ チョコジャム	ギョウにゅう まぐろあぶらづけ とりにく	ロールパン あぶら じゃがいも マカロニ でんぷん さとう ドレッシング ジャム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ コーン	585	22.0
12	水	ごはん ギョウにゅう ヤンニョムチキン のりごまあえ ワンタンスープ 【ワールドランチ:かんこく】	ギョウにゅう とりにく やきぶた のり	ごはん ごまあぶら あぶら さとう ごま でんぷん ワンタンのかわ	にんじん にんにく キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	640	25.4
13	木	ウインナードッグ(ロールパン ウインナーケチャップ キャベツソテー) ギョウにゅう わふうクリームシチュー	ギョウにゅう ウインナー とりにく とうふ あわせみそ	ロールパン さとう あぶら じゃがいも ホワイトルウ	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ	585	24.5
14	金	ごはん ギョウにゅう ぶりのしょうがに あまずあえ そうめんじる	ギョウにゅう ぶり わかめ	ごはん そうめん さとう ごま	しょうが ねぎ だいこん はくさい にんじん えのきたけ コーン	589	22.8
17	月	ごはん ギョウにゅう おさかなピピンバ けんちんじる	ギョウにゅう とりにく まぐろあぶらづけ きんしたまご かんぱちそぼろ とうふ	ごはん あぶら ごまあぶら ごま さとう さといも	もやし にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう しょうが ねぎ	585	25.5
18	火	ロールパン ギョウにゅう いかメンチカツ ごまドレサラダ はくさいスープ いちごジャム	ギョウにゅう いか まぐろあぶらづけ ぶたひきにく	ロールパン あぶら でんぷん ドレッシング マカロニ こむぎこ パンこ ジャム さとう	ごぼう はくさい たまねぎ にんじん キャベツ	585	23.1
19	水	ごはん ギョウにゅう ぶたたまに とうにゅうのみそしる	ギョウにゅう ぶたにく たまご こうやどうふ かまぼこ とうふ あぶらあげ とうにゅう しろみそ あわせみそ	ごはん さとう	えだまめ ごぼう たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	589	25.0
20	木	ロールパン ギョウにゅう てりやきハンバーグ マヨキャベツ ミネストローネ	ギョウにゅう ぶたにく とりにく ウインナー	ロールパン さとう でんぷん マヨネーズ じゃがいも マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん トマトジュース	592	24.5
21	金	ごはん ギョウにゅう ししゃもフライ ごましあえ たぬきじる 【まごわやさしいこんだて】	ギョウにゅう ししゃも あつあげ わかめ あわせみそ	ごはん あぶら ごま ごまあぶら さといも パンこ でんぷん こむぎこ	もやし はくさい あかじそこ こんにやく だいこん にんじん えのきたけ	593	20.5
25	火	こがたことうロールパン ギョウにゅう しょうゆラーメン にくだんご こまつなときりほしだいこんのサラダ	ギョウにゅう やきぶた なると とりにく まぐろあぶらづけ	ロールパン あぶら ちゅうかめん こくとう ごまあぶら ドレッシング さとう でんぷん	しょうが にんにく たまねぎ トマト にんじん ねぎ きりほしだいこん もやし キャベツ コーン こまつな	617	23.1
26	水	ごはん ギョウにゅう とうふのカレーに はるさめサラダ	ギョウにゅう ぶたにく とうふ まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら カレールウ はるさめ ドレッシング	しょうが にんじん しめじ たまねぎ こまつな もやし	605	21.8
27	木	ロールパン ギョウにゅう はるまき チーズおかかサラダ ビーフンスープ	ギョウにゅう ぶたにく とりにく チーズ かつおぶし	ロールパン あぶら こむぎこ ビーフン はるさめ でんぷん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ にんじん はくさい	596	19.8
28	金	ごはん はっこうにゅう えびいりそぼろ だいこんのみそしる	はっこうにゅう ぶたひきにく むきえび ひきわりだいず とうふ あぶらあげ まめみそ たまご あおのり	ごはん あぶら さとう	だいこん ねぎ たまねぎ にんじん はくさい	593	23.4