

日付	種類	
2025/11/4 (火)	A	★ひじきそばろ（豚肉 人参 玉ねぎ 枝豆 炒り玉子 ひじき にんにく しょうが 砂糖 油） ★もやしのナムル（もやし 蒸し鶏 きゅうり ナムルドレッシング） ★中華炒め（鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが 油） ★みかん缶 ★ごはん ★牛乳 ※スプーンがつきます
2025/11/4 (火)	B	★味噌カツ（豚カツ 油 味噌） ★もやしのナムル（もやし 蒸し鶏 きゅうり ナムルドレッシング） ★中華炒め（鶏肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが 油） ★みかん缶 ★ごはん ★牛乳
2025/11/5 (水)	A	★鶏肉とじゃがいものケチャップがけNEW（鶏肉 天ぷら粉 でんぶん 油 じゃがいも） ★マカロニペペロン（マカロニ 小松菜 あさり 椎茸 かつお油漬け 赤ピーマン にんにく 油） ★イタリアンサラダ（枝豆 キャベツ 玉ねぎ 人参 イタリアンドレッシング） ★高菜漬け ★ごはん ★牛乳
2025/11/5 (水)	B	★ぶりの照り焼き（ぶり） ★味付のり ★マカロニペペロン（マカロニ 小松菜 あさり 椎茸 かつお油漬け 赤ピーマン にんにく 油） ★イタリアンサラダ（枝豆 キャベツ 玉ねぎ 人参 イタリアンドレッシング） ★杏仁豆腐 ★ごはん ★牛乳 ◎ふるさと発見ランチ（味付のり）：三重県でとれたのりで作られた味つけのりです。木曽三川の河口にある桑名は川からの淡水と海からの海水が混ざり合って、海苔の良い漁場なので盛んに養殖が行われています。おにぎりやお寿司などのように、のりとごはんはとても相性が良いですね。
2025/11/6 (木)	A	★ソース焼きそば（焼きそば麺 キャベツ 豚肉 人参 もやし いわし粉 油） ★切干大根のサラダ（小松菜 もやし 切干大根 蒸し鶏 和風ドレッシング） ★鶏肉と大豆の炒め煮（大豆 鶏肉 人参 玉ねぎ 砂糖 油 でんぶん） ★オレンジ ★ごはん ★牛乳
2025/11/6 (木)	B	★エビカツ（エビカツ 油） ★タルタルソース ★切干大根のサラダ（小松菜 もやし 切干大根 蒸し鶏 和風ドレッシング） ★鶏肉と大豆の炒め煮（大豆 鶏肉 人参 玉ねぎ 砂糖 油 でんぶん） ★オレンジ ★ごはん ★牛乳
2025/11/7 (金)	A	★ハムカツ（ハムカツ 油） ★ソース ★小松菜ソテー（小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 油揚げ 油） ★ブロッコリーサラダ（ブロッコリー カリフラワー 白菜 かつお油漬け コーン） ★サウザンアイランドドレッシング ★大焼売 ★ごはん ★牛乳
2025/11/7 (金)	B	★チョリバン（コッペパン/ウインナー/カレーキャベツ：キャベツ 人参） ★ケチャップソース ★小松菜ソテー（小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 油揚げ 油） ★ブロッコリーサラダ（ブロッコリー カリフラワー 白菜 かつお油漬け コーン） ★サウザンアイランドドレッシング ★ロクロ（ひよこ豆 レッドキドニー 青えんどう豆 豚肉 ベーコン かぼちゃ コーン 玉ねぎ ねぎ 人参 ★大焼売 ★牛乳 ◎ワールドランチ（アルゼンチン）：世界各国の料理を給食で取り入れたワールドランチを実施しています。今回のメニューはアルゼンチンの「チョリバン」と「ロクロ」をイメージして作りました。「チョリバン」はアルゼンチンで人気のファーストフードでパンにチョリソと呼ばれるソーセージをはさんで食べます。「ロクロ」はかぼちゃや豆が入った具沢山のスープです。アルゼンチンの北西部に位置するサルタ地方の郷土料理で独立記念日などの祝祭日に食べられることが多いそうです。
2025/11/10 (月)	A	★タラの唐揚げ（タラ 油） ★ごまキャベツ（キャベツ ごま） ★関東煮（大根 人参 こんにやく 油揚げ 砂糖） ★たけのこの塩だれ炒め（筍 玉ねぎ 人参 小松菜 鶏肉 ごま 油） ★きゅうりの漬物 ★ごはん ★牛乳
2025/11/10 (月)	B	★ボークチャップ（豚肉 玉ねぎ マッシュルーム 砂糖 油） ★関東煮（大根 人参 こんにやく 油揚げ 砂糖） ★たけのこの塩だれ炒め（筍 玉ねぎ 人参 小松菜 鶏肉 ごま 油） ★きゅうりの漬物 ★ごはん ★牛乳
2025/11/11 (火)	A	★鶏肉のハニーマスタード焼き（鶏肉 しめじ 玉ねぎ マヨネーズ） ★切干大根煮（切干大根 油揚げ 人参 砂糖） ★小魚入りフライビーンズ（大豆 でんぶん 油 砂糖 ごま ちりめん） ★アセロラゼリー ★ごはん ★ジョア（マスカット）
2025/11/11 (火)	B	★豚肉の柳川風（豚肉 玉ねぎ ごぼう 人参 椎茸 高野豆腐 卵 砂糖 でんぶん） ★切干大根煮（切干大根 油揚げ 人参 砂糖） ★小魚入りフライビーンズ（大豆 でんぶん 油 砂糖 ごま ちりめん） ★アセロラゼリー ★ごはん ★ジョア（マスカット）
2025/11/12 (水)	A	★豚焼肉（豚肉 キャベツ 玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 砂糖 油） ★高野豆腐煮（高野豆腐 椎茸 人参 枝豆 いわし削り節 砂糖） ★ひじきのツナマヨサラダ（ひじき きゅうり コーン 人参 かつお油漬け マヨネーズ） ★バイン缶 ★ごはん ★牛乳

日付	種類	
2025/11/12 (水)	B	★いかメンチカツ (いかメンチカツ 油) ★タルタルソース ★赤じそキャベツ (キャベツ 赤じそ粉) ★高野豆腐煮 (高野豆腐 椎茸 人参 枝豆 いわし削り節 砂糖) ★ひじきのツナマヨサラダ (ひじき きゅうり コーン 人参 かつお油漬け マヨネーズ) ★バイン缶 ★ごはん ★牛乳 ◎骨コツメニュー：高野豆腐、枝豆、いわし削り節、ひじき、牛乳
2025/11/13 (木)	A	★肉じゃが (じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 人参 しらたき 砂糖 油) ★大豆のカレー煮 (大豆 キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン 砂糖) ★白菜のごま和え (白菜 油揚げ 人参 小松菜 砂糖 ごま) ★チーズ ★ごはん ★牛乳
2025/11/13 (木)	B	★かみかみごぼうハンバーグ (ごぼう入りハンバーグ) ★ポテトフライ (じゃがいも 油) ★大豆のカレー煮 (大豆 キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン 砂糖) ★白菜のごま和え (白菜 油揚げ 人参 小松菜 砂糖 ごま) ★チーズ ★ごはん ★牛乳
2025/11/14 (金)	A	★メンチカツ (メンチカツ 油) ★ソース ★ウインナーと野菜のケチャップ煮 (ウインナー 玉ねぎ 黄ピーマン マカロニ 大豆 トマト水煮 にんにく 砂糖) ★コールスローサラダ (キャベツ 人参 ハム コーン コールスロードレッシング) ★すりおろしりんごゼリー ★ごはん ★牛乳 ◎食育授業考案メニュー
2025/11/14 (金)	B	★味噌焼きうどん (うどん 牛ホルモン キャベツ 豚肉 人参 玉ねぎ 豆味噌 にんにく 砂糖) ★ウインナーと野菜のケチャップ煮 (ウインナー 玉ねぎ 黄ピーマン マカロニ 大豆 トマト水煮 にんにく 砂糖) ★コールスローサラダ (キャベツ 人参 ハム コーン コールスロードレッシング) ★すりおろしりんごゼリー ★ごはん ★牛乳
2025/11/17 (月)	A	★鶏肉のトマト煮 (鶏肉 玉ねぎ 人参 枝豆 トマト水煮 にんにく 砂糖 オリーブ油) ★さつまいもと切り昆布の煮物 (昆布 さつまいも 人参 コーン グリンピース 砂糖) ★きのこのバターしょうゆ炒め (しめじ えのきたけ 椎茸 玉ねぎ 鶏肉 ごま 砂糖 油) ★金時豆 ★ごはん ★牛乳
2025/11/17 (月)	B	★いわしの竜田揚げ (いわし 油) ★さつまいもと切り昆布の煮物 (昆布 さつまいも 人参 コーン グリンピース 砂糖) ★きのこのバターしょうゆ炒め (しめじ えのきたけ 椎茸 玉ねぎ 鶏肉 ごま 砂糖 油) ★金時豆 ★ごはん ★牛乳 ◎まごわやさしい献立 ま：金時豆、ご：ごま、わ：昆布、や：各種野菜、さ：いわし、し：しめじ・えのきたけ、い：さつまいも
2025/11/18 (火)	A	★白身魚のお好み焼き風 (タラ 天ぷら粉 油 かつお粉 青海苔粉) ★キャベツサラダ (キャベツ 枝豆 油揚げ 人参 ごましょうゆドレッシング) ★チャブチェ (春雨 豚肉 椎茸 玉ねぎ 人参 砂糖 にんにく 油 ごま油) ★ブチシュークリーム ★ごはん ★アシドミルク
2025/11/18 (火)	B	★ビビンバ (豚肉 ほうれん草 大豆やし 人参 にんにく しょうが 豆味噌 砂糖 ごま油) ★キャベツサラダ (キャベツ 枝豆 油揚げ 人参 ごましょうゆドレッシング) ★チャブチェ (春雨 豚肉 椎茸 玉ねぎ 人参 砂糖 にんにく 油 ごま油) ★ブチシュークリーム ★ごはん ★アシドミルク ※スプーンがつきます
2025/11/19 (水)	A	★さばの味噌煮 (さば 砂糖 豆味噌 合わせ味噌) ★玉子焼き ★さつまいもとれんこんの甘辛炒めNEW (さつまいも 蓮根 砂糖 しょうが ごま ごま油 油) ★パンプキンサラダ (かぼちゃ きゅうり チーズ 炒り玉子) ★マヨネーズ ★りんご ★ごはん ★牛乳 ◎食育授業考案メニュー
2025/11/19 (水)	B	★若鶏のあっさり唐揚げ (鶏肉 油) ★さつまいもとれんこんの甘辛炒めNEW (さつまいも 蓮根 砂糖 しょうが ごま ごま油 油) ★パンプキンサラダ (かぼちゃ きゅうり チーズ 炒り玉子) ★マヨネーズ ★りんご ★ごはん ★牛乳
2025/11/20 (木)	A	★豚肉のうま煮 (豆腐 玉ねぎ 人参 白菜 豚肉 砂糖 油) ★ツナキャベツ (かつお油漬け キャベツ きゅうり コーン) ★青じそドレッシング ★大根の韓国風煮 (大根 こんにゃく 人参 鶏肉 砂糖 ごま油) ★つくね ★ごはん ★牛乳
2025/11/20 (木)	B	★肉包み揚げ (肉包み揚げ 油) ★オムレツ ★ツナキャベツ (かつお油漬け キャベツ きゅうり コーン) ★青じそドレッシング ★大根の韓国風煮 (大根 こんにゃく 人参 鶏肉 砂糖 ごま油) ★野菜カレー (人参 じゃがいも 玉ねぎ カレールウ 牛乳) ★福神漬け ★ごはん ★牛乳 ※スプーンがつきます

日付	種類	
2025/11/21 (金)	A	★ヤンニョムチキン（鶏肉 でんぶん 油 ごま） ★春雨サラダ（春雨 きゅうり 枝豆 人参 かつお油漬け ハム 和風ドレッシング） ★ほうれん草の玉子とじ（ほうれん草 卵 砂糖 でんぶん） ★大学芋 ★ごはん ★牛乳 ◎食育授業考案メニュー
2025/11/21 (金)	B	★豚肉の黒こしょう炒め（豚肉 キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン 油） ★春雨サラダ（春雨 きゅうり 枝豆 人参 かつお油漬け ハム 和風ドレッシング） ★ほうれん草の玉子とじ（ほうれん草 卵 砂糖 でんぶん） ★たくあん ★ごはん ★牛乳
2025/11/25 (火)	A	★タラのムニエル（タラ） ★野菜の豆腐寄せ ★ほうれん草のごま和え（ほうれん草 もやし かにかま 砂糖 ごま） ★にんじんしりしり（人参 えのきたけ かつお油漬け 炒り玉子 かつお粉 砂糖 油） ★ごま団子 ★ごはん ★牛乳
2025/11/25 (火)	B	★ヒレカツ（ヒレカツ 油） ★ほうれん草のごま和え（ほうれん草 もやし かにかま 砂糖 ごま） ★にんじんしりしり（人参 えのきたけ かつお油漬け 炒り玉子 かつお粉 砂糖 油） ★ごま団子 ★わかめごはん（ごはん わかめ） ★牛乳 ◎食育授業考案メニュー
2025/11/26 (水)	A	★豚肉のかりん揚げ（豚肉 天ぷら粉 でんぶん 油 砂糖 ごま） ★チーズサラダ（キャベツ 人参 ほうれん草 チーズ シーザーサラダドレッシング） ★れんこんのピリ辛炒め（蓮根 こんにゃく 豚肉 人参 油） ★ごまひじき ★ごはん ★牛乳
2025/11/26 (水)	B	★鶏肉の味噌マヨネーズ焼き（鶏肉 玉ねぎ 味噌 マヨネーズ） ★チーズサラダ（キャベツ 人参 ほうれん草 チーズ シーザーサラダドレッシング） ★れんこんのピリ辛炒め（蓮根 こんにゃく 豚肉 人参 油） ★ごまひじき ★ごはん ★牛乳
2025/11/27 (木)	A	★肉じゃがコロッケ チキンナゲット（肉じゃがコロッケ チキンナゲット 油） ★五目大豆煮（大豆 油揚げ ごぼう 椎茸 こんにゃく 砂糖） ★ビーフン炒め（ビーフン 鶏肉 人参 ねぎ もやし 砂糖 油） ★しば漬け ★ごはん ★牛乳
2025/11/27 (木)	B	★豚肉の塩だれ炒め（豚肉 キャベツ もやし しめじ 人参 油） ★五目大豆煮（大豆 油揚げ ごぼう 椎茸 こんにゃく 砂糖） ★ビーフン炒め（ビーフン 鶏肉 人参 ねぎ もやし 砂糖 油） ★しば漬け ★ごはん ★牛乳
2025/11/28 (金)	A	★鶏肉のタルタルチーズ焼き（鶏肉 玉ねぎ タルタルソース チーズ パセリ） ★小魚入りナムル（わかめ 人参 きゅうり しらす干し もやし ナムルドレッシング） ★ミートマカロニ（マカロニ ベーコン キャベツ 人参 ウインナー じゃがいも ミートソース 油） ★フルーツミックス（みかん缶 バイン缶） ★ごはん ★牛乳
2025/11/28 (金)	B	★いかのレモン風味揚げ（いか 天ぷら粉 油 砂糖 レモン汁 ） ★小魚入りナムル（わかめ 人参 きゅうり しらす干し もやし ナムルドレッシング） ★ミートマカロニ（マカロニ ベーコン キャベツ 人参 ウインナー じゃがいも ミートソース 油） ★フルーツミックス（みかん缶 バイン缶） ★けんちん汁（こんにゃく 豆腐 大根 人参 ねぎ ごぼう 油揚げ ごま油） ★ごはん ★牛乳 ◎食育授業考案メニュー