令和7年

11 月 分 学 校 給 食 献 立 予 定 表

棚倉町学校給食センター

日／曜	欠食校・行事等	献立名	あか おもに体をつくる食品	みどり おもに体の調子を整える食品	き おもにエネルギーになる食品	栄養成分表示 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
3		文化の日							
4／火	棚小 近小	ごはん　牛乳 白身魚の野菜あんかけ　五目ビーフン かき玉汁	牛乳　白身魚 ベーコン　豆腐 鶏卵	パプリカ　たまねぎ 干しいたけ　にんじん 小松菜　キャベツ えのき　しめじ　ねぎ	ごはん　油 さとう　片栗粉 ビーフン　ごま	408 613 730	18.2 26.2 30.8	11.8 17.3 19.5	1.8 2.3 2.7
5／水		背割れコッペパン　牛乳 焼きそば　ごぼうサラダ 肉団子スープ	牛乳　豚肉 ミートボール　チキンハム	にんじん　たまねぎ キャベツ　もやし 干しいたけ　たけのこ ごぼう　きゅうり　はくさい	背割れコッペパン　油 焼そばめん　ごま マロニー	397 619 747	14.9 23.5 27.8	14.3 21.4 24.5	2.2 2.9 3.6
6／木		ごはん　牛乳 カルビ風メンチカツ　野菜炒め 豆腐のみそ汁	牛乳　カルビ風メンチ 豚肉　豆腐 みそ	キャベツ　にんじん たまねぎ　もやし 小松菜　はくさい 大根	ごはん　ごま油 油　じゃがいも	461 658 755	15.6 22.1 24.6	13.5 18.9 20.3	2.1 2.6 2.9
7／金	近幼	キムチチャーハン　牛乳 ショーロンポー　もやしのナムル わかめスープ	牛乳　鶏卵 豚肉　ショーロンポー 豆腐　わかめ	たけのこ　たまねぎ キムチ　もやし ほうれん草　大根 にんじん　ねぎ　コーン	ごはん　ごま 油　ごま油 さとう	375 604 727	13.8 21.1 24.8	13.8 19.2 24.8	1.8 2.2 2.8
10／月		ごはん　牛乳 納豆　切り干し大根の炒め煮 肉じゃが	牛乳　納豆 鶏肉　さつま揚げ 豚肉	切干大根　にんじん ほうれん草　いんげん 干しいたけ　たまねぎ	ごはん　つきこん 油　さとう ごま油　じゃがいも しらたき	472 676 794	22.1 29.4 33.4	11.4 16.7 18.2	1.7 2.0 2.4
11／火	高野小学校希望献立	わかめごはん　牛乳 ハンバーグきのこソース　さつまいものサラダ 豚汁　りんごのコンポート	牛乳　みそ ハンバーグ　豚肉 豆腐	えのき　しめじ 干しいたけ　たまねぎ　ごぼう きゅうり　にんじん　ねぎ 大根　りんごのコンポート	わかめごはん　つきこん さとう　さつまいも さといも　油	513 740 870	16.3 24.1 27.7	15.8 23.0 26.0	2.0 2.6 3.1
12／水		コッペパン　牛乳 県産りんごジャム　白身魚のパン粉焼き リヨネーズポテト　アルファベットスープ	牛乳　県産りんごジャム 白身魚　ベーコン 鶏肉	たまねぎ　いんげん キャベツ　マッシュルーム にんじん	コッペパン　アルファベトマカロニ パン粉　じゃがいも 油	393 617 735	18.0 28.3 33.8	10.1 17.0 19.1	2.0 2.7 3.3
13／木		持参おにぎり　牛乳 厚焼き玉子　もみづけ すいとん汁	牛乳　厚焼き玉子 みそ　わかめ 鶏肉　油揚げ	キャベツ　大根 きゅうり　にんじん たくあん　はくさい 小松菜　干しいたけ	持参おにぎり　すいとん ごま	404 631 748	13.9 22.0 25.5	11.5 18.6 21.0	1.8 2.3 2.7
14／金		ごはん　牛乳 カリっとチキン　野菜のカレー炒め 白菜のスープ　一口さつまいも豆乳プリン	牛乳　カリっとチキン 豚肉　ｳｲﾝﾅｰｽﾗｲｽ	ほうれん草　キャベツ もやし　にんじん はくさい ねぎ	ごはん　油 一口さつまいも豆乳プリン	418 632 762	17.6 26.0 30.6	11.8 17.7 19.8	1.6 2.0 2.4
17／月	棚小 社小 近小	ごはん　牛乳　ふりかけ 厚揚げのマーボー炒め　じゃがいものみそ汁 手作り蒸しパン	牛乳　豚肉 厚揚げ　みそ 豆腐	ねぎ　にんじん たけのこ　干しいたけ 大根　小松菜	ごはん　蒸しパン ふりかけ　ごま油 油　片栗粉 じゃがいも　ふ	469 665 764	14.9 21.3 24.1	10.6 15.7 17.1	2.0 2.4 2.7
18／火	かみかみ献立	ごはん　牛乳 シューマイ　もやしのラー油漬け キムチスープ	牛乳　シューマイ 豚肉　豆腐	もやし　にんじん 小松菜　キムチ 干しいたけ　えのき ねぎ　はくさい	ごはん　ごま油	366 615 701	14.2 23.6 26.2	10.1 17.6 18.5	1.2 1.6 1.8

11 月 分 学 校 給 食 献 立 予 定 表

日／曜	欠食校・行事等	献立名	あか おもに体をつくる食品	みどり おもに体の調子を整える食品	き おもにエネルギーになる食品	栄養成分表示 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
19／水		アップルパン　牛乳 チーズカツ ほうれん草のバター炒め　コンソメスープ	牛乳　チーズカツ ベーコン	ほうれん草　コーン にんじん　しめじ たまねぎ　ブロッコリー	アップルパン　じゃがいも バター	417 639 756	13.3 21.6 25.1	13.7 20.7 23.1	2.1 2.8 3.4
20／木		麦ごはん　牛乳 枝豆フリッター　大根サラダ きのこカレー	牛乳　枝豆フリッター わかめ　豚肉	大根　きゅうり にんじん　たまねぎ しめじ　えのき まいたけ　トマトピューレ	麦ごはん　カレールウ じゃがいも　油	447 753 880	12.7 21.7 24.4	14.9 26.6 29.2	1.8 3.1 3.7
21／金	**近幼中学校**	スパゲッティナポリタン　牛乳 ブロッコリーサラダ　手作り蒸しパン	牛乳　ベーコン	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　ダイストマト ブロッコリー　キャベツ きゅうり	スパゲティめん　片栗粉 蒸しパン	496 654 821	16.0 22.6 28.3	10.7 15.9 17.8	2.4 2.7 3.2
24		振替休日							
25／火		ごはん　牛乳 れんこん肉団子　おひたし おでん	牛乳　れんこん肉団子 糸かつお節　鶏肉　昆布 さつま揚げ　ちくわ 野菜ミックスボール　がんもどき	キャベツ　もやし にら　大根 にんじん	ごはん　こんにゃく さとう	470 671 791	21.1 28.6 33.1	15.1 20.5 23.0	1.9 2.2 2.6
26／水		黒糖コッペパン　牛乳 かぼちゃコロッケ　グリーンサラダ クリームシチュー	牛乳　かぼちゃコロッケ 鶏肉	キャベツ　きゅうり 枝豆　たまねぎ にんじん　ブロッコリー マッシュルーム	黒糖コッペパン　ベシャメルルウ 油　じゃがいも	428 722 848	15.4 26 30.4	12.2 20 22.7	1.8 2.8 3.2
27／木	**社幼**	ごはん　牛乳 さばの梅マヨ焼き　千草和え 白菜のみそ汁　さつまスティック	牛乳　さば切身 糸かまぼこ　油揚げ わかめ　カニカマ みそ	ねぎ　ねりうめ ほうれん草　もやし キャベツ　コーン はくさい　さつまスティック	ごはん　じゃがいも	468 698 821	16.3 24.3 28.2	17.1 25.1 28.8	1.8 2.4 2.7
28／金	**棚小・社小・近小の6年、高小**	肉みそうどん　牛乳 ミートオムレツ　ツナサラダ フルーツ（ りんご）	牛乳　ツナ 豚肉　ミートオムレツ みそ	キャベツ　にんじん　ねぎ きゅうり　たまねぎ　もやし コーン　干しいたけ はくさい　りんご	ソフトめん　ごま油 さとう	509 678 869	20.2 27.7 34.8	18.3 24.5 28.5	2.2 2.5 3.1
						1カ月平均 439 660 787	16.3 24.4 28.5	13.1 19.8 22.3	1.9 2.4 2.9

※　栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。
※　天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。
※　アレルギーなどで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。（TEL33－3438）

合計：22食