



れいわねん  
令和7年 11月 学校給食献立予定表

かみあまくさしりつかみきょうどうとううりじゅう  
上天草市立上共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
					き	あか	みどり	
					ねつやちからになる			からだのちょうしをととのえる
3	げつ 月				ぶんか 文化の日			
4	か 火	あじ 味の旅 カブサ	牛乳	モロヘイヤと卵のスープ ヨーグルトサラダ	米 あぶら ごま油 さとう	牛乳 とりにく たまご ヨーグルト ハム	たまねぎ にんじん ピーマン コーントマト キャベツ モロヘイヤ きゅうり	560 25.1
5	すい 水	チーズパン	牛乳	タイピーエン 菊花蒸し 青じそドレッシングサラダ	チーズパン さとう あぶら 米 でんぶん はるさめ	牛乳 チーズ ぶたにく いか ハム かまぼこ うずらの卵	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ きくらげ しいたけ もやし たけのこ しょうが はくさい	653 34.2
6	もく 木	ごはん	牛乳	さつまいものみそ汁 いわしの蒲焼き 秋色サラダ	米 さつまいも あぶら さとう	牛乳 いわし さきいか あぶらあ 油揚げ 大豆 大福豆 金時豆	たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ りんご きくらげ	744 25.6
7	きん 金	(8日)いい歯の日 おと 音のパン♪	牛乳	ひじきスパゲティ カルシウムサラダ	パン生地 スパゲティめん ごま油 オリーブオイル	牛乳 油揚げ ひとりにく てんぷら チーズ ちりめん	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり	594 24.4
10	げつ 月	ごはん	牛乳	むらくもスープ 豚肉とやさいのみそ炒め ★バランスラスク	米 麩 でんぶん さとう バター	牛乳 ぶたにく たまご とうふ 豆腐	えのきたけ たまねぎ ねぎ キャベツ れんこん にんじん しょうが	619 22.5
11	か 火	ごはん	牛乳	あおさのみそ汁 鮭の香草焼き 白酢和え	米 じゃがいも オリーブオイル ごま パン粉 さとう	牛乳 鮭 とうふ	しいたけ たまねぎ ねぎ パセリ キャベツ にんじん コーン	598 25.5
12	すい 水	★ボアボアの実	牛乳	坦々麺 ツナコーンサラダ	小麦粉 あぶら 中華麺 ごま ドレッシング	牛乳 ツナ ぶたにく バター	ねぎ にんにく もやし たまねぎ しょうが コーン チンゲンサイ にんじん キャベツ きゅうり	570 25.3
13	もく 木	セルフ トルコライス	牛乳	ジュリエンヌスープ (ミニとんかつ) (ナポリタン)	米 あぶら 小麦粉 パン粉 スパゲティ麺	牛乳 たまご チーズ ぶたにく ウィンナー	にんじん コーン キャベツ だいこん たまねぎ しめじ ピーマン えだまめ トマト	667 23.4
14	きん 金	米粉パン	牛乳	キャベツともすくのスープ あ UFO揚げ ごぼうサラダ	米粉パン オリーブオイル きょうざの皮 小麦粉 あぶら	牛乳 豆腐 ベーコン もずく ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ えのきたけ はくさい しいたけ しょうが ごぼう きゅうり コーン	579 22.6
17	げつ 月	むぎ 麦ごはん	牛乳	ほうれんそうカレー じゃこサラダ ★りんごかもしれないゼリー	米 わぎ さといも じゃがいも さとう あぶら	牛乳 ひとりにく ちりめん	たまねぎ にんじん にんにく りんご しょうが ほうれんそう きゅうり キャベツ プロッコリーコーン ぶどう果汁	636 17.0
18	か 火	ごはん	牛乳	わかめのみそ汁 おでん風煮物 一食ぶりかけ	米 じゃがいも さといも こんにゃく さとう 麩	牛乳 豆腐 厚揚げ ちくわ うずらの卵 こんぶ ぶりかけ とりにく わかめ	しいたけ たまねぎ だいこん にんじん しょうが ねぎ	655 22.8
19	すい 水	★ぐりとぐらの カステラ	牛乳	ミネストローネ アーモンド和え	さとう はちみつ バター ホットケーキミックス じゃがいも オリーブオイル アーモンド	牛乳 たまご ベーコン	にんじん セロリ たまねぎ トマト キャベツ もやし えだまめ にんにく	555 19.9
20	もく 木	ふるさとくさんデー とりごぼうご飯	牛乳	たけみご うなべ 武光公鍋 にんじんサラダ	米 だんご ドレッシング あぶら さといも ごま	牛乳 ひとりにく ぶたにく とうふ ツナ	ごぼう にんじん こまつな だいこん きゅうり コーン	595 22.1
21	きん 金	コッペパン	牛乳	うどん とりこうじ 鶏麹のからあげ かみかみサラダ	コッペパン うどんめん 小麦粉 ごま オリーブオイル	牛乳 油揚げ ひとりにく かまぼこ さきいか	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり ねぎ キャベツ	620 27.9
24	げつ 月			勤労感謝の日 振替休日				
25	か 火	(24日)いい日本食の日 ごはん	牛乳	こんさい 根菜のみそ汁 魚の照り焼き やさいの野菜と油揚げの和え物	米 じゃがいも ごま さつまいも	牛乳 油揚げ あかうお とうふ 赤魚 豆腐	だいこんれんこん しょうが ごぼう ねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう	576 24.2
26	すい 水	ミルクパン	牛乳	ひらめんじる 平麺汁 いた コロコロ炒め ★たねのはなし	ミルクパン あぶら うまかってん めん	牛乳 ひとりにく にぼし	たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ しょうが ピーマン たけのこ にんにく ねぎ きぬさや	554 24.7
27	もく 木	むぎ 麦ごはん	牛乳	ハヤシライス れんこんサラダ いろりんご	米 わぎ バター ドレッシング	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース トマト れんこん だいこん コーン こまつなりんご	634 19.2
28	きん 金	丸パン	牛乳	さつまいものボタージュ オムレツ みかんドレッシングサラダ	まる 丸パン さつまいも オリーブオイル こめこ 米粉	牛乳 大豆 ベーコン オムレツ	たまねぎ にんじん みかん キャベツ きゅうり みかん果汁 コーン	582 22.0

※献立は都合により変更することがあります。



～ 図書コラボメニュー「★」が目印～