



11月

こんだてひょう



令和7年度  
御船町学校給食センター

●ごはん用おわん (バ-ジ ュ)    ○大きいおかず用おわん    ◆平皿    ★小皿    ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう！

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	たんぱくしつ
給食×図書コラボメニュー ～おなべおなべにえたかな?～				○にんじんスープ	コッペパン さとう あぶら	ウインナー ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん しめじ	630
4	か	セルフドッグ (コッペパン)		◆ウインナー ◆キャベツのマスタードサラダ		とりにく しろいんげんまめ スキムミルク	パセリ キャベツ きゅうり	26.3
5	すい	ぎゅうどん 牛丼 (■麦ごはん)		○大根のみそ汁 ■牛丼の具 ヨーグルト	こめ むぎ しらたき さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ だし (いりこ) ぎゅうにく ヨーグルト	にんじん だいこん こまつな たまねぎ ねぎ しめじ	600 25.5
6	もく	●麦ごはん		○沢煮椀 ◆さばの塩焼き ◆りっちゃんサラダ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さば かつおぶし ハム だし (かつおぶし・こんぶ)	ごぼう たけのこ にんじん ねぎ だいこん キャベツ トマト きゅうり コーン	623 26.0
あじのたび ～ほっかいどう～				○どさんこ汁 ◆北海道産かぼちゃコロッケ ◆かみかみサラダ	こめ むぎ じゃがいも バター あぶら ごま さとう かぼちゃコロッケ ノンエッグマヨネーズ	さけわかめ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だし (いりこ) いか	たまねぎ にんじん もやし しょうが コーン にんにく ごぼう きゅうり	664 22.6
10	げつ	●麦ごはん		○みそ煮込みおでん ◆キムチサラダ 高田みかんゼリー	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう マロニー あぶら こうだみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ツナ うすらたまご ちくわ がんもどき みそ だし (かつおぶし・こんぶ)	だいこん にんじん キムチ はくさい きゅうり	611 23.7
11	か	ミルクパン		○きのこスパゲティ ◆イタリアンサラダ	ミルクパン スパゲティ バター さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ わかめ だいず ハム	たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ にんじん ねぎ レタス にんにく キャベツ きゅうり	611 25.8
12	すい	●麦ごはん		○トマトかき玉汁 ◆しいらフライ ◆即席漬	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ごま あぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく しいらフライ こんぶ だし (かつおぶし)	トマト たまねぎ ほうれんそう えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん	622 26.3
13	もく	●高菜ごはん		○だんご汁 ◆いかの酢味噌あえ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら こむぎこ しらたまこ	ぶたにく みそ いか わかめ ぎゅうにゅう あぶらあげ だし (いりこ)	にんじん たかなづけ だいこん しょうが ごぼう ねぎ にんにく はくさい きゅうり	636 25.0
14	きん	●麦ごはん		○けんちん汁 ◆鶏の唐揚げ ◆れんこんのサラダ	こめ むぎ こんにゃく あぶら でんぶん こむぎこ ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく だし (いりこ) ツナ	にんじん ごぼう だいこん にんにく れんこん きゅうり ねぎ	686 29.0
17	げつ	●麦ごはん		○カレーうどん ◆チンゲン菜とささみのサラダ みかん	こめ むぎ うどん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん もやし たまねぎ にんにく チンゲンサイ にら しょうが キャベツ みかん	645 21.7
18	か	食パン		○ポトフ ◆ペンネアラビアータ 大豆チョコクリーム	しよくパン ペンネ じゃがいも オリーブゆ だいずチョコクリーム	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく チーズ	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ ブロッコリー トマト にんにく	615 25.9
ふるさとくまさんデー ～ましきまち～				○うすらの卵のすまし汁 ◆ハンバーグのごまみそだれ ◆ダブルポテトサラダ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう うすらたまご みそ とうふ わかめ ハム ハンバーグ だし (かつおぶし・こんぶ)	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ きゅうり	651 24.0
20	もく	●麦ごはん		○肉と野菜のうま煮 ◆じゃことナッツのサラダ 納豆	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん てんぷら チーズ なっとう	にんじん れんこん たけのこ たまねぎ きぬさや キャベツ きゅうり	630 25.0
21	きん	●麦ごはん		○白菜のみそ汁 ◆さばのカレー醤油漬け ◆ひじきのサラダ	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ とうふ みそ さば ひじき だし (いりこ)	はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	642 24.6
25	か	おササノ イチ (食パン)		○豆のミネストローネ ◆サンドイッチの具 ★キャラメルポテト	しよくパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さつまいも あぶら バター さとう	たまご ぎゅうにゅう ベーコン ミックスビーンズ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ こまつな トマト にんにく	645 19.6
26	すい	●麦ごはん		○豆腐チゲ ◆タラとレバーの揚げがらめ	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ あぶら カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりレバー みそ タラ	ごぼう はくさい キムチ にら にんじん しめじ ピーマン	654 28.5
27	もく	●麦ごはん		○高野豆腐の卵とじ ◆切干大根の酢の物 ◆いりこアーモンド	こめ むぎ しらたき さとう でんぶん ごま ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく たまご だし (かつおぶし) こうやどうふ いりこ	にんじん たけのこ しめじ ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり コーン こまつな	627 28.2
28	きん	カレーライス (■麦ごはん)		■チキンカレー ◆ミックスサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ しょうが きゅうり みかん	645 21.5

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります