



11月予定献立表



《今月のめあて》

つくるひとに かんしゃしよう

令和7年度 11月 給食回数 18 回

桜堤調理場

日	曜	こ ん だ て	牛 乳 等	つかうもの(材料)			コ メ ン ト
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
4	火	セルフサンド(かしわおれパン・しろみざかなのフライ・キャベツソテー) さつまいもシチュー	○	メルルーサ とりにくぎゅうにゅうとうにゅうなまクリームとりがら ぶたがら	パン こむぎこ パンこ あぶらさとう さつまいも バター	キャベツ にんじん レモン たまねぎ ホールコーン マッシュルーム	★市内産野菜の予定★ 大根・白菜・里芋・小松菜・キャベツ・にんじん・白菜・さつま芋・長ねぎ・かぶなど
5	水	ごもくあんかけやきそば(めん・ぐ) じやがいもとウインナーのトマトにしうがしおきやべつ	○	ぶたにく かまぼこ とりがら ぶたがら レバーソーセージ ギュウにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶらさとう でんぶん じやがいも あぶら	にんじん もやし はくさい たまねぎ ほししいたけ たけのこ こまつな にんにく しょうが トマトジュース キャベツ	市内産の野菜がたくさん収穫される月です! 給食でもたくさん取り入れていますので、新鮮な野菜を味わって食べてください。
6	木	むぎごはん そぼろふりかけ みそしらしやものさざれやき ぶたにくのねぎしおきんぴら	○	とりにくだいす あおのり かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ こんぶ ししゃも ぶたにく ギュウにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう ごまあぶら マヨネーズ パンこ こにんやく ごま	しょうが はくさい ながねぎ ごぼう にんじん れんこん にんにく	
7	金	ジャージャンどうふどん (むぎごはん・ぐ) ちゅうかスープ みかん	○	なまあげ ぶたにく みそ とりがら ぶたがら わかめ とりにく ギュウにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ にら にんにく しょうが はくさい こまつな みかん	7日(金)家常豆腐丼
10	月	ごはん とんじる いかのこうみソースやき あつあげにらのいためのもの	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ いか なまあげ ほたてかいしばしら ギュウにゅう	こめ あぶら さといも ごまさとう ごまあぶら でんぶん	はくさい だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが にんにく キャベツ	中国の四川料理です。 マー婆ー豆腐のような辛味はなく、揚げた豆腐(厚揚げ)を使った家庭料理です。
11	火	カレーライス(むぎごはん・ルウ) しないさんやさいのボイルやさい ちゅうかドレッシング りんご	○	ぶたにく ギュウにゅう	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく はくさい キャベツ こまつな かぶりんご	
12	水	ししじゅうし はるさめのスープ あげぎょうざ	○	ぶたにく あぶらあげ こんぶ なまあげ ほたてかいしばしら ぶたがら とりがら ギュウにゅう	こめ あぶら はるさめ ぎょうざのかわ ごまあぶら こむぎこ	にんじん しょうが もやし ながねぎ こまつな えのきたけ キャベツ にら にんにく	18日(火)手作りりんごジャム
13	木	ピザホットサンド ソーセージのスープに さつまいもとしらいんげんまめのあまに	○	ベーコン チーズ とりにく とりがら ぶたがら レバーソーセージ しらいんげんまめ ギュウにゅう	パン じゃがいも あぶら さつまいも さとう	たまねぎ ピーマン にんじん しめじ マッシュルーム はくさい セロリ にんにく	調理場の手作りジャムです。山形県の金子さんから「ふじ」という種類のりんごをいただきま
14	金	わかめうどん しのだに チーズベーコンパンケーキ	○	とりにくわかめ かつおぶし こんぶ あぶらあげ チーズ たまご ギュウにゅう ベーコン	うどん さとう じゃがいも こにんやく あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん ながねぎ えだまめ ほししいたけ	
17	月	とりめし みそしらし さけのゆうあんやき ひじきに	○	とりにくわかめ みそ かつおぶし こんぶ さけ ひじき あぶらあげ ギュウにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん しょうが たまねぎ えのきたけ ゆず こまつな	25日(火)糧うどん
18	火	しょくパン てづくりりんごジャム ポークビーンズ チーズおんサラダ	○	だいす ぶたにく とりにく チーズ ギュウにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ	りんご レモン マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト ブリュレ キャベツ こまつな	前年度に市内の生産者の方と話し合って、市立小・中学校では共通献立にしています。
19	水	トマトスープスパゲッティ(めん・スープ) あおのりビーンズボロト リんご	○	レバーソーセージ とりにく とりがら ぶたがら だいす あおのり ギュウにゅう	スパゲッティ オリーブ あぶら あぶら でんぶん じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく しょうが ホールトマト リんご	温かいつけ汁にうどんと糧(ゆで野菜)をつけて食べるのが特徴です。
20	木	スタミナどん(むぎごはん・ぐ) わかめスープ さといもとじゃがいものそぼろに	○	ぶたにく わかめ なまあげ とりがら ぶたがら とりにく ギュウにゅう	こめ おしむぎ あぶら こにんやく さとう ごまあぶら さといも じゃがいも でんぶん	たまねぎ ながねぎ にら ほししいたけ にんにく しょうが にんじん こまつな	
21	金	むぎごはん みそしらし さばのからあげおろしソース おからに みかん	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ さば おから とりにく あぶらあげ ギュウにゅう	こめ おしむぎ あぶら でんぶん さとう	こまつな ながねぎ にんじん しょうが だいこん ごぼう ほししいたけ みかん	
25	火	むさしのかでうどん (うどん・しる・かでやさい) ささみのいそべあげ きりぼしだいこんのカレーに	○	ぶたにく かつおぶし とりにく あおのり ギュウにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん きりぼしだいこん	
26	水	かしわおれパン ミネストローネ ハンバーグてりやきソース ポイルキャベツ	○	レバーソーセージ とりがら ぶたがら ぶたにく ひじき おから ギュウにゅう	パン パスタ じゃがいも あぶら パンこ さとう でんぶん	マッシュルーム たまねぎ はくさい セロリ にんにく トマトピュレ ホールトマト にんじん キャベツ	
27	木	むぎごはん てづくりふりかけ みそしらし ツナのあつやきたまご ちくぜんに	ヨ	ちりめんじゃこ かつおぶし みそ あおのり ぶたにく なまあげ わかめ こんぶ たまご ツナ ひじき とりにく くちくわ ヨーグルト	こめ こめつむぎ あぶら さとう ごま こにんやく	きりぼしだいこん こまつな たまねぎ にんじん たけのこ れんこん だいこん ほししいたけ グリンピース	
28	金	やきぶたチャーハン やさいたっぷりビーフンスープ いかのうまい	○	ぶたにく とりにく とりがら ぶたがら いか ギュウにゅう	こめ あぶら さとう ビーフン ごまあぶら でんぶん	たけのこ ほししいたけ ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ こまつな キャベツ えだまめ	

牛乳らん ○…ぎゅうにゅう ヨ…ヨーグルト

※材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 627kcal

たんぱく質 28.5g

脂質 22.4g



1月予定献立表



《今月のめあて》

つくる人に 感謝しよう

令和7年度 11月 給食回数 18 回

桜堤調理場

日	曜	献立	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
4	火	セルフサンド(柏折パン・白身魚のフライ・キャベツソテー) さつま芋シチュー	○	メルルーサ 鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム 鶏ガラ 豚ガラ	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 さつま芋 バター	キャベツ にんじん レモン 玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム	★市内産野菜の予定★ 大根・白菜・里芋・小松菜・キャベツ・にんじん・白菜・さつま芋・長ねぎ・かぶなど
5	水	五目あんかけ焼きそば(麺・具) じゃが芋とウインナーのトマト煮 生姜塩キャベツ	○	豚肉 かまぼこ 鶏ガラ 豚ガラ レバーソーセージ 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 でん粉 じゃが芋 油	にんじん もやし 白菜 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 小松菜 にんにく 生姜 トマトジュース キャベツ	
6	木	麦ご飯 そぼろぶりかけ 味噌汁 しゃものさざれ焼き 豚肉のねぎ塩きんぴら	○	鶏肉 大豆 青のり かつお節 油揚げ わかめ 味噌 昆布 しゃも 豚肉 牛乳	米 押し麦 油 砂糖 ごま油 マヨネーズ パン粉 こんにゃく ごま	生姜 白菜 長ねぎ ごぼう にんじん れんこん にんにく	市内産の野菜がたくさん 収穫される月です! 給食でもたくさん取り入 れていますので、新鮮な 野菜を味わって食べてく ださい。
7	金	家常豆腐丼(麦ご飯・具) 中華スープ みかん	○	生揚げ 豚肉 味噌 鶏ガラ 豚ガラ わかめ 鶏肉 牛乳	米 押し麦 油 ごま油 砂糖 でん粉	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ キャベツ にら にんにく 生姜 白菜 小松菜 みかん	
10	月	ご飯 豚汁 いかの香味ソース焼き 厚揚げとにらの炒め物	○	豚肉 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 いか 生揚げ ほたて貝柱 牛乳	米 油 里芋 ごま 砂糖 ごま油 でん粉	白菜 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 生姜 にんにく にら キャベツ	
11	火	カレーライス(麦ご飯・ルウ) 市内産野菜のポイル野菜 中華ドレッシングりんご	○	豚肉 牛乳	米 押し麦 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく 白菜 キャベツ 小松菜 かぶりんご	
12	水	ししじゅうし 春雨のスープ 揚げぎょうざ	○	豚肉 油揚げ 昆布 生揚げ ほたて貝柱 豚ガラ 鶏ガラ 牛乳	米 油 春雨 餃子の皮 ごま油 小麦粉	にんじん 生姜 もやし 長ねぎ 小松菜 えのきだけ キャベツ にら にんにく	
13	木	ピザホットサンド ソーセージのスープ煮 さつま芋と白いんげん豆の甘煮	○	ベーコン チーズ レバーソーセージ 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 白いんげん豆 牛乳	パン じゃが芋 油 さつま芋 砂糖	玉ねぎ ピーマン にんじん しめじ マッシュルーム 白菜 セロリ にんにく	
14	金	わかめうどん 信田煮 チーズベーコンパンケーキ	○	鶏肉 わかめ かつお節 昆布 油揚げ チーズ 卵 牛乳 ベーコン	うどん 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 油 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 枝豆 干しいたけ	
17	月	鶏めし 味噌汁 鮭の幽庵焼き ひじき煮	○	鶏肉 わかめ 味噌 かつお節 昆布 鮭 ひじき 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋	ごぼう にんじん 生姜 玉ねぎ えのきだけ 茄子 小松菜	
18	火	食パン 手作りりんごジャム ポークビーンズ チーズ温サラダ	○	大豆 豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳	パン 砂糖 じゃが芋 油 小麦粉	りんご レモン マッシュルーム 玉ねぎ にんじん にんにく ホールトマト トマトピューレ キャベツ 小松菜	
19	水	トマトスープスパゲッティ(麺・スープ) 青のりビーンズポテトりんご	○	レバーソーセージ 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 大豆 青のり 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 でん粉 じゃが芋	玉ねぎ マッシュルーム にんじん にんにく 生姜 ホールトマト りんご	
20	木	スタミナ丼(麦ご飯・具) わかめスープ 里芋とじゃが芋のそぼろ煮	○	豚肉 わかめ 生揚げ 鶏ガラ 豚ガラ 鶏肉 牛乳	米 押し麦 油 こんにゃく 砂糖 ごま油 里芋 じゃが芋 でん粉	玉ねぎ 長ねぎ にら 干しいたけ にんにく 生姜 にんじん 小松菜	
21	金	麦ご飯 味噌汁 鯖のから揚げおろしソース おから煮 みかん	○	生揚げ 味噌 かつお節 昆布 鯖 おから 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 押し麦 油 でん粉 砂糖	小松菜 長ねぎ にんじん 生姜 大根 ごぼう 干しいたけ みかん	
25	火	武蔵野糧うどん(うどん・糧野菜・汁) ささ身の磯辺揚げ 切干大根のカレー煮	○	豚肉 かつお節 鶏肉 青のり 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	もやし 生姜 長ねぎ 大根 小松菜 にんじん 切り干し大根	
26	水	柏折パンミネストローネ ハンバーグ照り焼きソース ポイルキャベツ	○	レバーソーセージ 鶏ガラ 豚ガラ 豚肉 ひじき おから 牛乳	パン パスタ じゃが芋 油 パン粉 砂糖 でん粉	マッシュルーム 玉ねぎ 白菜 セロリ にんにく トマトピューレ ホールトマト にんじん キャベツ	
27	木	麦ご飯 手作りぶりかけ 味噌汁 ツナの厚焼き卵 筑前煮	△	ちりめんじやこ かつお節 青のり 豚肉 生揚げ わかめ 味噌 昆布 卵 ツナ ひじき 鶏肉 ちくわ ヨーグルト	米 米粒麦 油 砂糖 ごま こんにゃく	切り干し大根 小松菜 玉ねぎ にんじん たけのこ れんこん 大根 干しいたけ グリンピース	
28	金	焼き豚チャーハン 野菜たっぷりビーフンスープ いかのうま煮	○	豚肉 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ いか 牛乳	米 油 砂糖 ビーフン ごま油 でん粉	たけのこ 干しいたけ 長ねぎ 生姜 にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 枝豆	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト

月平均栄養価 エネルギー 792kcal たんぱく質 35.5g 脂質 27.1g

※材料は全てを表示しているわけではありません。



7日(金)家常豆腐丼

中国の四川料理です。
マーボー豆腐のような辛
味ではなく、揚げた豆腐
(厚揚げ)を使った家庭
料理です。



18日(火)
手作りりんごジャム

調理場の手作りジャム
です。山形県の金子さん
から「ふじ」という種類の
りんごをいただきました。



25日(火)糧うどん

前年度に市内の生産者
の方と話し合って、市立
小・中学校では共通献
立にしています。
温かいつけ汁にうどんと
糧(ゆで野菜)をつけて
食べるのが特徴です。

