



# 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・しろみぎかなのフライ・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 パター	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) じゃがいもとウインナーのトマトにしょうがしおきやべつ	○	ぶたにく かまぼこ とりがら ぶたがら レバーソーセージ ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも 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	
6 木	むぎごはん そぼろふりかけ みそしる 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 だいたい あおのり かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ こんぶ しやも ぶたにく ぎゅうにゅう	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 こんにやく 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 ぎゅうにゅう	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 にんにく しょうが はくさい こまつな みかん	
10 月	ごはん とんじる いかのこうみソースやき あつあげとにらのいためもの	○	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 ほたてかいばしら ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとも 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 にら キャベツ	 <b>7日(金)家常豆腐丼</b>  中国の四川料理です。マーボ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ポイルやさい ちゅうかドレッシング りんご	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	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 ほたてかいばしら ぶたがら とりがら ぎゅうにゅう	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	
13 木	ピザホットサンド ソーセージのスープに さつまいもとしろ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 しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さつまいも さとう	たまねぎ ビーマン 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	
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 ぎゅうにゅう ベーコン	うどん さとう じゃがいも こんにやく あぶら こむぎこ パター	たまねぎ にんじん ながねぎ えだまめ ほししいたけ	 <b>18日(火) 手作りりんごジャム</b>  調理場の手作りジャムです。山形県の子きさんから「ふじ」という種類のりんごをいただきます。
17 月	とりめし みそしる 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 ぎゅうにゅう	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	
18 火	しよくパン 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	○	だいたい ぶたにく とりにく チーズ ぎゅうにゅう	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 トマトビュール キャベツ こまつな	
19 水	トマトスープパゲッティ(めん・スープ) あおのりビーンズポテト りんご	○	レバーソーセージ とりにく とりがら ぶたがら だいたい あおのり ぎゅうにゅう	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 りんご	
20 木	スタミナどん(むぎごはん・ぐ) わかめスープ さと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 ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こんにやく さとう ごまあぶら さとも 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	 <b>25日(火) 糰うどん</b>  前年度に市内の生産者の方と話し合っ、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糰(ゆで野菜)をつけて食べるのが特徴です。
21 金	むぎごはん みそしる 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 ぎゅうにゅう	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	むさしのかてうどん (うどん・しる・かてやさい) ささみのいそべあげ きりほ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 ぎゅうにゅう	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 きりほしだいこん	
26 水	かしわおれパン ミネストローネ ハンバーグでりやきソース 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 ぎゅうにゅう	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 トマトビュール 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 みそしる 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 ちくわ ヨーグルト	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごま こんにやく	きりほしだいこん 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	 <b>28 金</b>
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 いかのうまに	○	ぶたにく とりにく とりがら ぶたがら いか ぎゅうにゅう	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

月平均栄養価 エネルギー 627kcal たんぱく質 28.5g 脂質 22.4g

※材料は全てを表示しているわけではありません。



《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・キャベツツテー) 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  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。 
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 そぼろふりかけ 味噌汁 し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	
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 ぼたて貝柱 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・ルー) 市内産野菜のボイル野菜 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	しじゅうし 春雨のスープ 揚げきょうざ	○	豚肉 油揚げ 昆布 生揚げ ぼたて貝柱 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 えのきたけ 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 ビーマン 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 えのきたけ 柚子 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	18日(火) 手作りりんごジャム  調理場の手作りジャムです。山形県の子子さんから「ふじ」という種類のりんごをいただきます。 
19 水	トマトスープスパゲッティ(麺・スープ) 青のリビーンズポテト 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	武蔵野種うどん(うどん・種野菜・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 ボイルキャベツ	○	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 手作りふりかけ 味噌汁 ツナの厚焼き卵 筑前煮	ヨ	ちりめんじゃこ 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。