



令和7年 11月 献立表



新城市学校給食センター

日 曜	献立名	【赤】主に体をつくる						【緑】主に体の調子を整える		【黄】主にエネルギーのもとになる		小学校 エスエーイー たんばく質 脂質	中学校	
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海産	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実							
4 火	栗ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	栗	610 kcal	729 kcal					
	鶏肉の照り焼き	鶏肉				砂糖 片栗粉		25.0 g	29.2 g					
	キャベツのおひたし				キャベツ きゅうり			18.6 g	20.7 g					
	さつまいものみそ汁	生揚げ みそ		小松菜 にんじん 葉ねぎ	大根 しめじ しょうが	さつまいも								
5 水	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		707 kcal	866 kcal					
	オーロラチキン	鶏肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 片栗粉 砂糖	油	28.7 g	34.2 g					
	ABC野菜スープ	豚肉		小松菜	キャベツ コーン マッシュルーム	マカロニ	油	29.2 g	34.6 g					
6 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		630 kcal	751 kcal					
	ぶりのみりん焼き	ぶり						32.6 g	38.3 g					
	あま酢あえ		わかめ		キャベツ きゅうり 切干し大根	砂糖		19.3 g	22.1 g					
	かしわのひきずり	鶏肉 焼き豆腐		にんじん しゅんぎく	こんにゃく えのきたけ 白菜 白ねぎ	砂糖	油							
7 金	* いい歯の日 献立 *													
	五目きしめん 牛乳	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 たまねぎ ごぼう しいたけ	きしめん 片栗粉		661 kcal	763 kcal					
	大豆と高野豆腐の揚げ煮	大豆 凍り豆腐	小魚			片栗粉 砂糖	油 ごま	36.4 g	42.2 g					
	みかん				みかん			20.5 g	23.2 g					
10 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		625 kcal	745 kcal					
	いかフライのレモン煮	いか			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	油	25.7 g	29.5 g					
	バリバリ漬け				キャベツ きゅうり 切干し大根 大根漬			19.0 g	21.2 g					
	ごまみそ汁	鶏肉 油揚げ みそ	わかめ	にんじん 小松菜	大根	じゃがいも	ごま油 ごま							
11 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		713 kcal	824 kcal					
	ポパイ丼の具(肉)	豚肉 鶏肉 みそ			しょうが	砂糖		31.5 g	35.9 g					
	ポパイ丼の具(ナムル)			ほうれん草 にんじん	もやし		ごま油 ごま	26.4 g	28.9 g					
	鶏五目汁	鶏肉 豆腐		にんじん 葉ねぎ	ごぼう 大根 こんにゃく									
	チーズワッフル	卵	チーズ スキムミルク			砂糖 小麦粉	油							
12 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		674 kcal	837 kcal					
	小籠包	豚肉			たまねぎ キャベツ しょうが	春雨 砂糖 小麦粉 でんぷん	ラード	22.6 g	27.3 g					
	春雨サラダ			にんじん	きゅうり コーン	春雨 砂糖	ごま油 ごま	23.3 g	28.3 g					
	うずら卵と大根の中華煮	生揚げ うずら卵		にんじん	大根 しいたけ 枝豆 しょうが	砂糖 片栗粉	油 ごま油							
13 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		654 kcal	779 kcal					
	豚肉のしょうが炒め	豚肉 生揚げ		にんじん	しょうが たまねぎ 切干し大根 キャベツ	砂糖	油 ごま	31.7 g	37.0 g					
	すいとん汁	鶏肉 油揚げ		にんじん	白菜 しいたけ	小麦粉 でんぷん		20.8 g	23.5 g					
14 金	チャンポンめん	豚肉 うずら卵		にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし コーン しょうが漬	ソフトめん	油 ごま油	690 kcal	814 kcal					
	牛乳		牛乳					27.4 g	31.7 g					
	根菜チップス				れんこん ごぼう 枝豆	さつまいも	油	24.2 g	27.3 g					
17 月	スタミナ丼 牛乳	豚肉 油揚げ	ひじき 牛乳	にんじん にら	たまねぎ 白菜 しめじ にんにく しょうが	ごはん 砂糖	油	689 kcal	815 kcal					
	なめこのみそ汁	豆腐 みそ		葉ねぎ	なめこ 大根 たまねぎ えのきたけ			25.5 g	29.2 g					
	フルーツ白玉				黄桃 みかん バイリン	米粉 でんぷん 砂糖		16.5 g	18.3 g					
	新城の秋を味わう学校給食の日（地産地消の日）* 八名丸さといも *													
18 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		645 kcal	764 kcal					
	さといも麻婆	豚肉 大豆 豆腐 みそ		葉ねぎ	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	さといも 砂糖 片栗粉		30.9 g	35.8 g					
	中華コーンスープ	鶏肉 生揚げ		小松菜	たまねぎ コーン えのきたけ	春雨	ごま油	22.2 g	25.2 g					
19 水	ほうれん草のバターチキンカレーライス	鶏肉 豆乳	牛乳 生クリーム	ほうれん草 にんじん トマト	たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも 米粉のカレールウ	バター 油	645 kcal	769 kcal					
	牛乳		牛乳					24.7 g	28.5 g					
	グリーンサラダ	大豆			キャベツ きゅうり 切干し大根 枝豆		イタリアンドレッシング	20.9 g	23.5 g					
20 木	* 和食の日 献立 *													
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		625 kcal	746 kcal					
	にじますのゆかり揚げ	にじます				片栗粉	油	23.3 g	27.6 g					
	ごぼうと枝豆のサラダ			にんじん	ごぼう コーン 枝豆		ごまドレッシング	20.3 g	23.1 g					
	じゃがいものみそ汁	生揚げ みそ	わかめ	にんじん 小松菜	大根 えのきたけ	じゃがいも								
25 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		631 kcal	751 kcal					
	ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	片栗粉 米粉 砂糖	油	29.3 g	33.9 g					
	ナムル			ほうれん草	大豆もやし 切干し大根		ごま油 ごま	20.6 g	23.1 g					
	わかたまスープ	卵 豆腐	わかめ		たまねぎ えのきたけ	じゃがいも 片栗粉								
26 水	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン 黒砂糖		664 kcal	808 kcal					
	実りの秋のクリームシチュー	鶏肉 豆乳	チーズ 牛乳	ブロッコリー	れんこん 白菜 マッシュルーム コーン	さつまいも 米粉のホワイトルウ	油	26.8 g	31.8 g					
	フルーツサラダ				キャベツ きゅうり 甘夏みかん バイリン			20.3 g	23.7 g					
27 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		683 kcal	846 kcal					
	揚げきょうざ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	ラード 油	25.2 g	29.8 g					
	小松菜と塩昆布のナムル		塩昆布	小松菜	もやし 切干し大根		ごま油 ごま	24.6 g	29.9 g					
	キムチ鍋	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にら	白菜キムチ 大根 枝豆 しいたけ	さつまいも	ごま油 油							
28 金	みそ煮込みうどん	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん 小松菜	大根 えのきたけ 白菜 白ねぎ しいたけ	うどん さといも 砂糖		685 kcal	799 kcal					
	牛乳		牛乳					28.7 g	33.1 g					
	のりじゃが	ウインナー	青のり		ごぼう 枝豆	じゃがいも	油	25.4 g	28.9 g					

○調味料等記載のないものもあります ○都合により献立が変更になることがあります