



令和7年 11月 献立表



新城市作手学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料とその働き						小学校	中学校
			【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		エネルギーたんぱく質脂質		
			1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海産物	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		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 しんじき	こんにゃく えのきたけ 白菜 白ねぎ	砂糖			
7	金	* いりほのひ こんだて *								
		ごもくしめん きゅうにゅう	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	だいこん たまねぎ ごぼう しいたけ	きしめん かたくりこ		661 kcal	代休
		だいずことうやどうふのあげにみかん	だいず こおりどうふ	ござかな		みかん	かたくりこ さとう	あぶら ごま	36.4 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	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	てんぷん		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	油	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				
12	水	チーズワッフル	卵	チーズ スkimミルク			砂糖 小麦粉	油		
		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	ラー油	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
13	木	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		
		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 豆乳		にんじん	白菜 しいたけ	小麦粉 白玉粉		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	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 てんぷん 砂糖		16.5 g	18.3 g
18	火	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 *								
		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	油	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	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 米粉のカレールー	バター 油	645 kcal	769 kcal
		牛乳		牛乳					24.7 g	28.5 g
20	木	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
		* わしょくのひ こんだて *								
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		625 kcal	作中ワーク
		にじますのゆかりあげ	にじます				かたくりこ	あぶら	23.3 g	
25	火	ごぼうとえだまめのサラダ			にんじん	ごぼう コーン えだまめ		ごまドレッシング	20.3 g	
		じゃがいものみそしる	なまあげ みそ	わかめ	にんじん ごまつな	だいこん えのきたけ	じゃがいも			
		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
26	水	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			
		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
27	木	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
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		683 kcal	846 kcal
		揚げぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	パン粉 小麦粉 砂糖	ラー油	25.2 g	29.8 g
		小松菜と塩昆布のナムル	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	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
28	金	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		
		みそにこみうどん	とりにく あぶらあげ みそ		にんじん ごまつな	だいこん えのきたけ はくさい しらねぎ しいたけ	うどん さといも さとう		685 kcal	作中ワーク 予備日
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					28.7 g	
		のりじゃが	ウインナー	あおのり		ごぼう えだまめ	じゃがいも	あぶら	25.4 g	

〇調味料等記載のないものもあります

〇都合により献立が変更になることがあります