



令和7年11月分学校給食予定献立表

南あわじ市学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	献立名	使用材料名			区分	エネルギー (和加減)	たんぱく質 (グラム)
					骨や血や肉をつくるもの	力や熱となるもの	体の調子をととのえるもの			
4	火			メンチカツ キャベツ (ポイル) 豚汁	牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ	ごはん じゃがいも しょうぶつ油	しめじ とうもろこし たまねぎ キャベツ こんにゃく ねぎ にんじん だいこん	小	811	26.1
								中	828	27.5
5	水			鶏肉の黒みつ煮 ライスパスタサラダ ポトフ	牛乳 とりにく まぐろ ウィンナー	ごはん こくとう ライスパスタ さとう ごま じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリ パセリ	小	628	30.5
								中	804	36.6
6	木			白身魚の韓国風揚げ おひたし みそ汁	牛乳 メルルーサ あぶらあげ なんと とうふ	ごはん しょうぶつ油 さとう ごま じゃがいも	にんにく ほうれんそう はくさい ねぎ	小	644	29.4
								中	793	33.0
7	金			チャンポンそば こまつなサラダ	牛乳 さけ ぶたにく いか えび まぐろ	ごはん ごま ちゅうかめん さとう	あおな にんじん しいたけ もやし ねぎ はくさい こまつな キャベツ	小	598	27.8
								中	748	32.9
10	月			すきやき風煮 もやしときゅうりのごまあえ みかん	牛乳 ぎゅうにく	ごはん ふ じゃがいも さとう ごま	はくさい たまねぎ ねぎ こんにゃく もやし きゅうり みかん	小	604	19.9
								中	775	23.9
11	火			BBQ チキン ブロッコリーのツナマヨあえ 秋のみそ汁	牛乳 とりにく まぐろ あぶらあげ	ごはん さとう マヨネーズ さつまいも	たまねぎ りんご にんにく ブロッコリー はくさい しめじ ねぎ にんじん	小	653	30.4
								中	824	36.5
12	水			肉みそ丼 にらと卵汁 型抜きチーズ	牛乳 ぶたひきにく たまご のり チーズ	ごはん さとう ごま	にんにく しょうが もやし ほうれんそう きゅうり にんじん にら	小	611	27.8
								中	775	32.9
13	木			さばのごまみそかけ 酢の物 きんぴらごぼう	牛乳 さば あぶらあげ ぎゅうにく ちくわ	ごはん ごま さとう マロニー	きゅうり キャベツ にんじん ごぼう ピーマン	小	680	31.9
								中	834	35.6
14	金			鶏肉と大豆の香りあえ ちりめんキャベツ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 とりにく だいず ちりめん とうふ あぶらあげ わかめ	ごはん しょうぶつ油 さとう	しょうが たまねぎ パセリ キャベツ だいこん にんじん	小	670	28.7
								中	854	34.3
17	月			マーボー豆腐 キャベツのごまサラダ 小松菜まんじゅう	牛乳 とうふ とりひきにく まぐろ こまつなまんじゅう	ごはん さとう ごま	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	小	654	29.1
								中	825	33.9
18	火			きつねうどん 健康サラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ なんと ひじき まぐろ	ごはん うどん さとう ごま	ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ ねぎ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし りんご	小	606	21.7
								中	750	25.2
19	水			揚げ魚レモン風味 たくあんあえ物 チンゲンサイのスープ	牛乳 メルルーサ とうふ ぶたにく	ごはん しょうぶつ油 さとう ごま	レモン だいこん キャベツ ほうれんそう チンゲンサイ たまねぎ にんじん	小	616	27.5
								中	760	30.9
20	木			カレー焼きそば ヨーグルトあえ	牛乳 ぶたにく ちくわ ヨーグルト	パン 焼きそばめん	キャベツ にんじん たけのこ ねぎ なつみかん おうとう パインアップル りんご パナナ	小	668	23.2
								中	819	27.9
21	金			カレーシチュー ドレッシングサラダ ミニトマト	牛乳 ぎゅうにく だっしふんにゅう チーズ	ごはん むぎ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり ミニトマト	小	666	19.6
								中	851	23.5
25	火			じゃがいものそぼろ煮 小松菜のサラダ やさしいふりかけ いろいろやさい	牛乳 ぎゅうひきにく ちくわ かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう アーモンド ごま	にんじん グリンピース たまねぎ キャベツ こまつな とうもろこし あおな あかしそ かぼちゃ	小	585	21.2
								中	753	25.4
26	水			筑前煮 春雨サラダ 鶏と野菜のフリット	牛乳 とりにく ちくわ	ごはん さといも さとう マロニー	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ キャベツ ほうれんそう	小	591	23.5
								中	742	27.3
27	木			森のきのこシチュー ひじきスパサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく ひじき まぐろ	ごはん さつまいも スパゲティ さとう ごま	にんじん とうもろこし ピーマン たまねぎ パセリ しめじ きゅうり	小	635	21.6
								中	814	25.9
28	金			鯛そうめん汁 小松菜と白菜のおひたし	牛乳 たい あぶらあげ たまご なんと	ごはん しょうぶつ油 そうめん さとう ごま	ねぎ こまつな はくさい	小	642	29.8
								中	797	33.7

※都合で、献立を変更する場合があります。

