

令和7年11月学校給食予定献立表

南あわじ市沼島学校給食センター

日 曜	献立名	おもに体をつくる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体の調子を 整えるもとなる食品	区 分	1人1食 (Kcal)	たんぱく質 (g)
4 火	ビビンバ 牛乳 ワタンスープ	ぶた肉, 卵, 牛乳, ベー コン	ごはん, 砂糖, ごま, ご ま油, ぎょうざのかわ	しょうが, もやし, にんじん, ほうれんそう, ねぎ, はくさ い, にら	小 中	638 738	29.8 34.4
5 水	ごはん 牛乳 さけのピザ焼き かぼちゃのポタージュ 大学いも	牛乳, さけ, チーズ, な まクリーム	ごはん, じゃがいも, さつまいも, 米油, 砂 糖, ごま	たまねぎ, パセリ, かぼちゃ, とうもろこし	小 中	751 907	30.9 33.6
トライやるウィーク 沼島中学校2年生 考案献立							
6 木	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ごまみそ担々スープ	牛乳, とり肉, ぶたひ き肉	ごはん, 米油, 砂糖, ご ま, ごま, ごま油	ねぎ, はくさい, もやし, にん じん, にんにく, しょうが	小 中	668 829	29.9 35.5
7 金	ごはん 牛乳 きんぴらごぼう 豚汁	牛乳, とりひき肉, さ つま揚げ, ぶた肉	ごはん, 砂糖	ごぼう, にんじん, グリン ピース, こんにゃく, たまね ぎ, だいこん, ねぎ	小 中	534 668	22.1 26.1
11 火	カオマンガイ風 牛乳 華風スープ 春雨サラダ	とり肉, 牛乳, とりひ き肉, 卵	ごはん, ごま油, マロ ニ, 砂糖	にんにく, しょうが, ねぎ, に んじん, キャベツ, きゅうり, もやし, とうもろこし	小 中	544 625	23.8 27.2
12 水	ごはん 牛乳 さつまいもと青ねぎのみそ汁 だしまき卵 ブロッコリーのおかかあえ	牛乳, 卵, かつお節	ごはん, 米油, さつま いも	ねぎ, にんじん, えのきたけ, ブロッコリー	小 中	585 729	24.1 28.5
13 木	ごはん 牛乳 グラタン コンソメスープ バジルポテト	牛乳, とり肉, チーズ, ベーコン	ごはん, マカロニ, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, とうも ろこし, グリンピース, パセ リ, バジル	小 中	633 787	23.7 28.0
14 金	ごはん 牛乳 さんま塩焼き さつま汁 ひじ五目目煮	牛乳, さんま, ぶた肉, ひ じき, 大豆, 油揚げ, さつ ま揚げ, とりひき肉	ごはん, さつまいも, 砂糖, 米油	だいこん, たまねぎ, にんじ ん, こんにゃく, ねぎ	小 中	634 765	26.3 29.7
トライやるウィーク 沼島中2年生 考案献立							
17 月	鶏ごはん 牛乳 かす汁 ほうれん草のおひたし	とり肉, 油揚げ, 牛乳, 豆腐, ぶた肉, かつお 節	ごはん, さといも	にんじん, ごぼう, こんにゃ く, だいこん, ねぎ, ほうれん そう	小 中	596 683	29.8 33.7
18 火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 かきたま汁 おひたし	牛乳, さば, 卵, 豆腐, かつお節	ごはん, 砂糖	しょうが, ねぎ, ほうれんそ う, キャベツ	小 中	628 745	30.7 33.7
19 水	鯛めし 牛乳 大根みそ汁 鶏肉と白ねぎのレモン炒め	たい, 牛乳, とり肉, 豆 腐, 油揚げ	ごはん, じゃがいも	しょうが, しろねぎ, レモン, だいこん, ねぎ	小 中	567 653	35.5 41.3
丸川プロジェクト「沼島・淡路島を食す」実施献立「鯛めし」							
20 木	ごはん 牛乳 シュクメルリ わかめと卵のスープ りんご	牛乳, とり肉, チーズ, 卵, わかめ, 豆腐	ごはん, オリーブ油, ごま	にんにく, ねぎ, りんご	小 中	644 806	30.0 35.7
21 金	減量ごはん 牛乳 みそラーメン いんげんごまあえ	牛乳, なんと, やきぶ た, うずら卵, ぶたひ き肉	ごはん, ちゅうかめ ん, 砂糖, ごま油, ごま	もやし, たまねぎ, ねぎ, さや いんげん	小 中	599 659	26.4 29.1
25 火	ルーローハン 牛乳 にら卵汁 たくあんあえもの	ぶた肉, うずら卵, 牛 乳, 卵	ごはん, 砂糖, ごま油, ごま	こまつな, たまねぎ, にんに く, しょうが, にら, たくあ ん, ほうれんそう, キャベツ	小 中	650 752	34.9 40.5
26 水	バターロール 牛乳 白菜スープ バジルベーコンポテト	牛乳, とり肉, ベーコ ン, チーズ	じゃがいも	はくさい, たまねぎ, にんじ ん, とうもろこし, グリン ピース, バジル	小 中	413 569	20.2 26.2
27 木	ごはん 牛乳 大根と豚肉のみそ煮 鶏汁	牛乳, ぶた肉, 生揚げ, とり肉	ごはん, 米油, 砂糖	だいこん, にんじん, こんに ゃく, しょうが, たまねぎ, ねぎ	小 中	632 785	32.4 38.5
28 金	わかめごはん 牛乳 鯛そうめん 白菜のお浸し	わかめ, 牛乳, たい, か まぼこ, 油揚げ, かつ お節	ごはん, そうめん, 砂 糖	ねぎ, しいたけ, はくさい, ほ うれんそう	小 中	585 674	31.5 36.4

☆材料等の都合で献立変更することがあります。