

# 11月 給食献立表

令和7年  
給食回数17回

飛鳥学園

日	曜	献立名	赤の食べ物(おもに血・肉・骨になるもの)		緑の食べ物(おもに体の調子をととのえるもの)		黄の食べ物(おもに働く力になるもの)		備考
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも	油脂・種実類	
4	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		豚肉とキャベツのみそいため	ぶたにく みそ		ピーマン	キャベツ もやし にんにく	かたくりこ さとう	ごまあぶら	
		たまふ汁 おにまんじゅう	かまぼこ とうふ		こまつな	えのきたけ しめじ ねぎ	ふ、さつまいも こむぎこ さとう		
5	水	ごはん 牛乳 かつおのおかかにか	かつお かつおぶし	牛乳		しょうが	ごはん さとう		
		たくあんあえ				キャベツ きゅうり たくあんづけ		ごま	
		にくじゃが チーズ	ぶたにく	チーズ	にんじん さやえんどう	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	
6	木	中華そば 牛乳	ぶたにく なたと うずらたまご	牛乳		ねぎ たけのこ もやし きくらげ	ちゅうかめん		
		さつまいもコロッケ					さつまいも こむぎこ	あぶら	
		わかめサラダ		わかめ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ コーン	さとう	ごまあぶら	
7	金	ひじきごはん 牛乳	とりにく	牛乳 ひじき	にんじん いんげん		むぎごはん さとう	あぶら	1年なし
		れんこんのいそべあげ	おから	のり		れんこん	こむぎこ さとう	あぶら	
		かんとうに	がんもどき なまあげ うずらたまご	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう		
10	月	ハヤシライス 牛乳	ぶたにく みそ	牛乳	トマト にんじん	にんにく たまねぎ たもぎたけ	むぎごはん こむぎこ	バター	
		ポテトサラダ かき	ハム			きゅうり かき	じゃがいも	マヨネーズ	
11	火	ごはん 牛乳 まぐろのマリアナソース	まぐろ	牛乳			ごはん かたくりこ さとう	あぶら	
		春雨サラダ	ハム	わかめ		キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら	
		中華風コーンスープ	たまご		にんじん さやえんどう	コーン たまねぎ しいたけ	かたくりこ		
12	水	小型ロールパン 牛乳 いかフリッター	いか	牛乳 あおさ			こがたロールパン こむぎこ	あぶら	
		トマトスパゲッティ	ベーコン		トマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ たもぎたけ	スパゲッティ	オリーブあぶら	
		しゅわしゅわゼリーポンチ		牛乳			ゼリー さとう サイ ダー		
13	木	ごはん 牛乳 しらすのかきあげ	だいた えび	牛乳 しらす	かぼちゃ みつば	たまねぎ	ごはん こむぎこ	あぶら	
		おかかあえ	かつおぶし		こまつな	もやし			
		みそおでん	ちくわ なまあげ みそ うずらたまご	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう		
14	金	鶏そぼろごはん 牛乳	とりひきにく たまご	牛乳	こまつな	たまねぎ しょうが	むぎごはん さとう	あぶら	3年なし
		白みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	みずな	だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	しろいんげんまめ		
		アップルパイ				りんご	パイきじ さとう		
17	月	ごはん 牛乳 さばの八丁みそに	さば みそ	牛乳			ごはん さとう		
		ひじきのあえもの	まぐろあぶらづけ	ひじき		キャベツ コーン きゅうり		ドレッシング	
		あげじゃがのきんぴら	ぶたにく		にんじん	たけのこ えだまめ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	
18	火	クロスロールパン 牛乳 オレンジ		牛乳		オレンジ	クロスロールパン		2年なし
		マカロニグラタン	とりにく	チーズ 牛乳	ほうれんそう	しめじ たまねぎ	マカロニ こむぎこ しろいんげんまめ	バター	
		ポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	キャベツ	じゃがいも		
19	水	ごはん 牛乳 ししやもフリッター	ししやも	牛乳 あおさ			ごはん こむぎこ	あぶら	お魚 チャレンジデー ～ししやも～  6年なし
		キャベツの香り漬け		のり		キャベツ きゅうり		ごまあぶら	
		高野豆腐の卵とじ	こうやどうふ とりにく はんぺん たまご		にんじん みずな	たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう		
20	木	にんじんとツナのまぜごはん 牛乳	まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	むぎごはん さとう		地元の旬を味わう 学校給食の日 (食育の日) ～感謝して 食べよう～ 6年なし
		さつまいものみそ汁	とうふ みそ			えのきたけ こんにゃく ねぎ	さつまいも しろいんげんまめ		
		飛鳥ほうれん草のカップケーキ	たまご	牛乳	ほうれんそう		こむぎこ	バター	
25	火	ごはん 牛乳 ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト			ごはん		
		豚肉のしょうがいため	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ もやし しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	
		ちやわんむし	とりにく たまご えび なたと		ほうれんそう	しいたけ えのきたけ			
26	水	カレーライス 牛乳	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	むぎごはん じゃがいも ルウ	あぶら	
		まめまめサラダ りんご	だいず ハム			えだまめ コーン きゅうり りんご		マヨネーズ	
27	木	あんかけうどん 牛乳	とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな みずな	しいたけ はくさい しょうが	うどん さといも かたくりこ		減農薬野菜給食
		ほうれん草とたまごのあえもの	たまご		ほうれんそう		さとう	あぶら	
		だいがくいも					さつまいも さとう	ごま あぶら	
28	金	ごはん 牛乳 みかん		牛乳		みかん	ごはん		
		白身魚とれんこんのあまからあげ	ホキ			しょうが れんこん えだまめ	さとう かたくりこ	ごま あぶら	
		大豆のいそに	まぐろあぶらづけ だいず	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく コーン	さとう		

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) 前期課程：エネルギー652kcal、たんばく質15%、脂質28.3%

後期課程：エネルギー812kcal、たんばく質14.3%、脂質26.4%