

# 11月 給食献立表

令和7年  
給食回数17回

飛島学園

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	
		にくじやが 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	じやがいも さとう	あぶら	
6	木	中華そば 牛乳	ぶたにく なると 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	
		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	1年なし
		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	じやがいも	マヨネーズ	
11	火	ごはん 牛乳 まぐろのマリアソース	まぐろ	牛乳			ごはん かたくりこ	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 バセリ 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	だいす 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	
		白みそしる	とうふ あぶらあけ 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		3年なし
		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	
		あげじやがのきんぴら	ぶたにく		にんじん	たけのこ えだまめ こんにゃく	じやがいも 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		
		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	2年なし
		ポトフ	ワインナー		にんじん バセリ	キャベツ	じやがいも		
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 はんべん 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 バセリ	たまねぎ	むぎごはん さとう		地元の匂を味わう 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		
		飛島ほうれん草のカッブケーキ	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	
		ちゃんわんむし	とりにく たまご えび なると		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 じやがいも ルウ	あぶら	
		まめまめサラダ りんご	だいす ハム			えだまめ コーン きゅうり りんご		マヨネーズ	
		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		
27	木	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	減農薬野菜給食
		だいがくいも					さつまいも さとう	ごま あぶら	
		ごはん 牛乳 みかん		牛乳		みかん	ごはん		
28	金	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 だいす	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、たんぱく質15%、脂質28.3%

後期課程: エネルギー812kcal、たんぱく質14.3%、脂質26.4%