

令和7年度



11月分学校給食献立表



岩国市立愛宕小学校

日	曜日	献立名	おもなざいりょう			栄養価 エネルギー-kcal たんぱく質-g	家庭で とってほし い食品
			あかの食品 (おもにからだをつくる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	みどりの食品 (おもにからだのちようしをとのえる)		
4	火	たてわりパン カレービーンズ よくばりスープ ぎゅうにゅうりんご	ぎゅうにく だいず ベーコン いか えび ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	パン カレーウ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ えだまめ たまねぎ はくさい にんじん しめじ こまつな りんご	623 28.6	種実類 果物
5	水	ごはん まーぼーだいこん ねぎのパンパンジーサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいずミート どうふ あかみそ とりささみ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま さとう ごまあぶら	だいこん たまねぎ にんじん ほししいたけ にら しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし	600 22.4	海藻類 卵
6	木	コッペパン ビーフシチュー フルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも ビーフシチュールウ ぶどうゼリー	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース みかんかん バイカン ももかん パチナ みかんかじゅう	626 22.1	魚介類 豆・豆製品
かみかみこんだて							
7	金	ごはん さんまのあげびたし いもにじる ぎゅうにゅう みかん	さんま なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ あぶら さとう さといも こんにやく	しょうが しめじ にんじん ごぼう しろねぎ みかん	688 28.7	緑黄色野 菜 卵
じはさんきゅうしよくしゅうかん(11日~17日)							
11	火	コッペパン けんさんぼんかんジャム チキンボールのケチャップに こまつなのソテー ぎゅうにゅう	チキンボール ベーコン ぎゅうにゅう	パン ぼんかんジャム じゃがいも あぶら さとう あぶら	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし	614 22.4	魚介類 きのこ類
12	水	ごはん ぶたにくのマイヤーレモンいため かきたまじる ぎゅうにゅう おのちやムース	ぶたにく なまあげ たまご ぎゅうにゅう	ごはん あぶら じゃがいも かたくりこ おのちやムース	こまつな たまねぎ にんにく マイヤーレモンかじゅう たまねぎ にんじん ねぎ はくさい	619 23.2	海藻類 果物
13	木	コッペパン どうにゅうシチュー はなっこりーのごまマヨあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず どうにゅう ツナ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも バター はくりきこ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう はなっこりー キャベツ にんじん	622 26.8	小魚類 きのこ類
ふるさときゅうしよくの日							
14	金	ごはん チキンチキンれんこん ふるさとじる ぎゅうにゅう マイヤーレモンゼリー	とりにく なまあげ おぎみそ ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ あぶら さとう さつまいも マイヤーレモンゼリー	れんこん はくさい だいこん にんじん こまつな ねぎ	674 25.3	魚介類 海藻類
やまぐちきょうとりょうりの日							
17	月	ごはん いわしのうめに きんたいはくさいのごまあえ けんちよう ぎゅうにゅう	いわしのうめに とりにく どうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごはん ごま さとう さといも さとう あぶら	はくさい ほうれんそう だいこん にんじん ほししいたけ	659 30.2	果物 卵
18	火	ココアあげパン にくだんごはくさいのスー カラフルソテー ぎゅうにゅう	にくだんご どうふ チキンハム ぎゅうにゅう	パン ココア さとう あぶら はるいめ あぶら	はくさい にんじん ねぎ キャベツ もやし にんじん どうもろこし	599 21.3	いも類 緑黄色野 菜
19	水	わかめごはん かやくうどん カレーふうみサラダ ぎゅうにゅう みかん	わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう	ごはん うどん ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり にんじん みかん	622 23.3	種実類 きのこ類
20	木	こくとうパン ぶたしゃぶサラダ ABCスープ ぎゅうにゅう チーズ	ぶたにく どうふ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	パン くろざとう さとう ごま ABCマカロニ じゃがいも	キャベツ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム	623 26.0	魚介類 果物
21	金	ごはん しろみざかなでんぶろ ほうれんそうのにびたし みぞれじる ぎゅうにゅう	しろみざかなでんぶろ しろみざし とりにく どうふ かたくりこ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ほうれんそう えのきたけ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	627 25.5	いも類 種実類
25	火	ナン まめトンカレー かいそうサラダ ぎゅうにゅう ヨーグルト	ぶたにく ひよこまめ しろいんげんまめ ツナ わかめ ふのり とさかのり ぎゅうにゅう ヨーグルト	ナン じゃがいも バター はくりきこ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんにく すりりんご キャベツ きゅうり	582 26.2	きのこ類 緑黄色野 菜
ほっかいどうのこんだて							
26	水	ごはん どさんこなべ ラーメンサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく さけ どうふ しろみそ おぎみそ ソーキハム ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも ラーメン ノンエッグマヨネーズ ごま	たまねぎ キャベツ にんじん どうもろこし しろねぎ きゅうり もやし にんじん	602 25.6	海藻類 果物
27	木	セルフエビカツバーガー(よこわりまるパン エビカツ ボイルキャベツ) クリームスープ ぎゅうにゅう	エビカツ とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	まるパン あぶら じゃがいも あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう	607 24.7	野菜 種実類
28	金	ごはん みそおでん かつのりあえ ぎゅうにゅう	とりにく なまあげ うずらたまご こんさいりつくね こんぶ あかみそ かつおぶし のり ぎゅうにゅう	ごはん さといも こんにやく さとう さとう	にんじん だいこん こまつな キャベツ にんじん	597 22.8	果物 きのこ類

※食材供給の都合により、献立を変更する場合があります。

