



★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

令和7年度 11月学校給食予定献立表（小学校）

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。  
※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。  
※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

| ひ<br>に<br>ち | よ<br>う<br>び | こ<br>ん<br>だ<br>て<br>め<br>い | 含まれるアレルギー              | ざ い り ょ う        |             |                     |                            |                  |            | エネルギーkcal   |
|-------------|-------------|----------------------------|------------------------|------------------|-------------|---------------------|----------------------------|------------------|------------|-------------|
|             |             |                            |                        | 血や肉のもとになる        |             | 体の調子をととのえる          |                            | 熱や力のもとになる        |            | たんぱく質g      |
|             |             |                            |                        | 肉・魚・卵・豆<br>豆製品   | 牛乳・小魚<br>海藻 | 色のこい野菜              | 色のうすい野菜<br>くだもの・きのこ        | こく類・いも類<br>さとう   | 脂質         |             |
| 4           | 火           | 麦ごはん                       |                        |                  |             |                     |                            | 米 麦              |            | 661<br>26.1 |
|             |             | 牛乳                         | 乳                      |                  | 牛乳          |                     |                            |                  |            |             |
|             |             | じゃがいものそぼろ煮                 | 小麦、大豆、豚肉               | 豚肉 厚揚げ           |             | にんじん                | たまねぎ こんにゃく<br>グリーンピース しょうが | じゃがいも<br>でん粉 さとう |            |             |
|             |             | 鶏のから揚げ                     | 小麦、大豆、鶏肉               | 鶏肉               |             |                     |                            | でん粉              | 油          |             |
|             |             | きゅうりとわかめの酢の物               | 小麦、ごま、大豆               |                  | わかめ         |                     | きゅうり もやし                   | さとう              | ごま         |             |
| 5           | 水           | 麦ごはん                       |                        |                  |             |                     |                            | 米 麦              |            | 623<br>28.8 |
|             |             | 牛乳                         | 乳                      |                  | 牛乳          |                     |                            |                  |            |             |
|             |             | 卵入り五目スープ                   | 小麦、卵、大豆、<br>鶏肉         | 鶏肉 卵             |             | にんじん<br>チンゲンサイ      | しいたけ                       | でん粉              |            |             |
|             |             | さんまの甘露煮                    | 小麦、大豆、魚                | さんま甘露煮           |             |                     |                            |                  |            |             |
|             |             | 春雨のごま炒め                    | 小麦、ごま、大豆、<br>豚肉        | 豚肉               |             | にんじん ピーマン           | たけのこ                       | 春雨               | ごま<br>ごま油  |             |
| 6           | 木           | 麦ごはん                       |                        |                  |             |                     |                            | 米 麦              |            | 607<br>21.4 |
|             |             | 牛乳                         | 乳                      |                  | 牛乳          |                     |                            |                  |            |             |
|             |             | さつまい                       | 大豆、鶏肉                  | 厚揚げ 鶏肉<br>みそ     |             | にんじん かねぎ            | こんにゃく                      | さつまいも            |            |             |
|             |             | 根菜入平つくね                    | 小麦、ごま、大豆、<br>鶏肉、豚肉     | 根菜入平つくね          |             |                     |                            |                  |            |             |
|             |             | かみかみきんぴら                   | 小麦、いか、ごま、<br>大豆        | さきいか             |             | にんじん いんげん           | れんこん ごぼう                   | さとう              | ごま 油       |             |
| 7           | 金           | レーズンパン                     | 小麦、乳、大豆                |                  |             |                     |                            | レーズンパン           |            | 624<br>25.4 |
|             |             | 牛乳                         | 乳                      |                  | 牛乳          |                     |                            |                  |            |             |
|             |             | ウィンナーと大豆の<br>トマト煮          | 小麦、大豆、鶏肉、<br>豚肉、りんご    | ウィンナー<br>大豆      |             | にんじん トマト            | たまねぎ にんにく                  | じゃがいも<br>さとう     | 油          |             |
|             |             | 揚げ魚のレモンソース<br>かけ           | 小麦、大豆、魚                | たら               |             |                     | レモン                        | さとう でん粉          | 油          |             |
|             |             | 大根サラダ                      | 大豆                     |                  |             | 赤ピーマン               | だいこん きゅうり                  | さとう              | 油          |             |
| 10          | 月           | ごはん                        |                        |                  |             |                     |                            | 米                |            | 601<br>20.3 |
|             |             | 牛乳                         | 乳                      |                  | 牛乳          |                     |                            |                  |            |             |
|             |             | ワンタンスープ                    | 小麦、ごま、大豆、<br>鶏肉、豚肉     | 豚肉               |             | ほうれんそう<br>にんじん かねぎ  | もやし 木くらげ<br>にんにく           | ワンタン             | ごま油        |             |
|             |             | カレーポテト<br>コロッケ             | 小麦、大豆、豚肉               |                  |             |                     |                            | カレーポテト<br>コロッケ   | 油          |             |
|             |             | 小松菜のソテー                    | 小麦、大豆、豚肉               | ベーコン             |             | こまつな                | しめじ とうもろこし                 |                  | 油          |             |
| 11          | 火           | 麦ごはん                       |                        |                  |             |                     |                            | 米 麦              |            | 653<br>24.4 |
|             |             | 牛乳                         | 乳                      |                  | 牛乳          |                     |                            |                  |            |             |
|             |             | うま煮                        | 小麦、大豆、鶏肉、<br>魚         | 鶏肉 厚揚げ<br>揚げかまぼこ |             | にんじん いんげん           | こんにゃく<br>たまねぎ              | じゃがいも<br>さとう     | 油          |             |
|             |             | 彩り野菜の卵焼き                   | 小麦、卵、大豆、<br>豚肉、ゼラチン    | 彩り野菜の卵焼き         |             |                     |                            |                  |            |             |
|             |             | 昆布あえ                       | 小麦、大豆                  |                  | こんぶ         |                     | キャベツ きゅうり                  |                  |            |             |
| 12          | 水           | 麦ごはん                       |                        |                  |             |                     |                            | 米 麦              |            | 608<br>25.4 |
|             |             | 牛乳                         | 乳                      |                  | 牛乳          |                     |                            |                  |            |             |
|             |             | かぼちゃのすいとん                  | 小麦、大豆、鶏肉               | 鶏肉               |             | かぼちゃ にんじん<br>ほうれんそう | しいたけ                       | ひとくちいももち         |            |             |
|             |             | 魚の竜田揚げ                     | 小麦、大豆、魚                | ほき               |             |                     | しょうが                       | でん粉              | 油          |             |
|             |             | 煮なます                       | 小麦、ごま、大豆               | 油揚げ              |             | にんじん                | だいこん                       | さとう              | 油 ごま       |             |
| 13          | 木           | はっちゃん飯                     |                        |                  |             |                     |                            | 米 さつまいも          |            | 605<br>21.2 |
|             |             | 牛乳                         | 乳                      |                  | 牛乳          |                     |                            |                  |            |             |
|             |             | 白菜汁                        | 小麦、大豆、魚                | はんぺん             |             | にんじん                | はくさい たまねぎ<br>しいたけ          |                  |            |             |
|             |             | 鶏とレバーの<br>アーモンドからめ         | 小麦、大豆、鶏肉、<br>ナッツ、アーモンド | レバー竜田揚げ<br>鶏肉    |             | ピーマン にんじん           | たまねぎ                       | でん粉 さとう          | 油<br>アーモンド |             |
|             |             | りんご                        | りんご、果物                 |                  |             |                     | りんご                        |                  |            |             |
| 14          | 金           | 小コッペパン                     | 小麦、乳、大豆                |                  |             |                     |                            | コッペパン            |            | 632<br>24.7 |
|             |             | 牛乳                         | 乳                      |                  | 牛乳          |                     |                            |                  |            |             |
|             |             | カレーうどん                     | 小麦、大豆、豚肉、<br>魚         | ちくわ 豚肉           |             | にんじん かねぎ            | たまねぎ                       | うどん              |            |             |
|             |             | カラフルサラダ                    | 小麦、大豆                  |                  |             | 赤ピーマン               | きゅうり レモン<br>とうもろこし 枝豆      | さとう              | 油          |             |
|             |             | チーズ                        | 乳                      |                  | チーズ         |                     |                            |                  |            |             |



★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

令和7年度 11月学校給食予定献立表（小学校）

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。  
※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。  
※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

| ひ<br>に<br>ち | よ<br>う<br>び | こ<br>ん<br>だ<br>て<br>め<br>い | 含まれるアレルギー     | ざ い り よ う         |                  |                |                      |                |             | エネルギーkcal   |
|-------------|-------------|----------------------------|---------------|-------------------|------------------|----------------|----------------------|----------------|-------------|-------------|
|             |             |                            |               | 血や肉のもとになる         |                  | 体の調子をととのえる     |                      | 熱や力のもとになる      |             | たんぱく質g      |
|             |             |                            |               | 肉・魚・卵・豆<br>豆製品    | 牛乳・小魚<br>海藻      | 色のこい野菜         | 色のうすい野菜<br>くだもの・きのこ  | こく類・いも類<br>さとう | 脂質          |             |
| 17          | 月           | ごはん                        |               |                   |                  |                |                      | 米              |             | 606<br>29.0 |
|             |             | 牛乳                         | 乳             |                   | 牛乳               |                |                      |                |             |             |
|             |             | 肉じゃが                       | 小麦、大豆、豚肉      | 豚肉                |                  | にんじん きぬさや      | たまねぎ こんにゃく           | じゃがいも<br>さとう   |             |             |
|             |             | さばの照り焼き                    | 小麦、さば、大豆、魚    | さば                |                  |                |                      | さとう でん粉        |             |             |
|             |             | ブロッコリーの<br>ごまあえ            | 小麦、ごま、大豆      |                   |                  | ブロッコリー         |                      | さとう            | ごま          |             |
| 18          | 火           | ごはん                        |               |                   |                  |                |                      | 米              |             | 638<br>24.3 |
|             |             | 牛乳                         | 乳             |                   | 牛乳               |                |                      |                |             |             |
|             |             | かきたま汁                      | 小麦、卵、大豆、魚     | 卵 はんぺん            |                  | にんじん<br>ほうれんそう | たまねぎ しいたけ            | でん粉            |             |             |
|             |             | チキン南蛮                      | 小麦、大豆、鶏肉      | 鶏肉                |                  |                |                      | でん粉 さとう        | 油           |             |
|             |             | 一食タルタルソース                  | 大豆            |                   |                  |                |                      |                | 卵不使用タルタルソース |             |
|             |             | 切り干し大根の酢の物                 | 小麦、ごま、大豆      |                   |                  |                | 干しだいこん きゅうり          | さとう            | ごま          |             |
| 19          | 水           | ごはん                        |               |                   |                  |                |                      | 米              |             | 602<br>24.1 |
|             |             | 牛乳                         | 乳             |                   | 牛乳               |                |                      |                |             |             |
|             |             | みそ汁                        | 大豆            | 豆腐 油揚げ<br>みそ      |                  | こねぎ            | たまねぎ                 | じゃがいも          |             |             |
|             |             | 豆腐ハンバーグ                    | 小麦、大豆、鶏肉、豚肉   | 豆腐ハンバーグ           |                  |                |                      |                |             |             |
|             |             | ひじきとコーンの炒り煮                | 小麦、大豆、豚肉      | 豚肉                | ひじき              | いんげん           | とうもろこし               | さとう            | 油           |             |
| 20          | 木           | 赤米ごはん                      |               |                   |                  |                |                      | 米 赤米           |             | 613<br>25.7 |
|             |             | 牛乳                         | 乳             |                   | 牛乳               |                |                      |                |             |             |
|             |             | 豚肉と大根のべっこう煮                | 小麦、大豆、豚肉      | 豚肉 厚揚げ            |                  | にんじん           | だいこん                 | さとう            | 油           |             |
|             |             | きびなごごまフライ                  | 小麦、ごま、大豆、魚    |                   | きびなご<br>ごまフライ    |                |                      |                | 油           |             |
|             |             | ひよっつるの酢の物                  | 小麦、大豆         |                   | ひよっつる            |                | きゅうり                 | さとう            |             |             |
| 21          | 金           | 米粉パン                       | 小麦、乳、大豆       |                   |                  |                |                      | 米粉パン           |             | 653<br>28.7 |
|             |             | 牛乳                         | 乳             |                   | 牛乳               |                |                      |                |             |             |
|             |             | 秋味シチュー                     | 小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉 | 鶏肉                | スキムミルク<br>牛乳 チーズ | にんじん<br>ブロッコリー | たまねぎ えのきたけ<br>しめじ    | さつまいも<br>米粉    | バター         |             |
|             |             | 豆と野菜のソテー                   | 小麦、大豆、豚肉      | ベーコン 大豆           |                  |                | 枝豆 キャベツ              |                | 油           |             |
|             |             | みかん                        | みかん           |                   |                  |                | みかん                  |                |             |             |
| 25          | 火           | 麦ごはん                       |               |                   |                  |                |                      | 米 麦            |             | 630<br>28.1 |
|             |             | 牛乳                         | 乳             |                   | 牛乳               |                |                      |                |             |             |
|             |             | 麻婆豆腐                       | 小麦、ごま、大豆、豚肉   | 豆腐 豚肉<br>みそ       |                  | にんじん こねぎ       | たまねぎ しいたけ<br>しょうが    | さとう<br>でん粉     | 油 ごま油       |             |
|             |             | 焼きぎょうざ                     | 小麦、大豆、豚肉      | ぎょうざ              |                  |                |                      |                |             |             |
|             |             | ハムともやしの炒め物                 | ごま、大豆         | ハム                |                  |                | もやし                  | さとう            | 油 ごま油<br>ごま |             |
| 26          | 水           | 麦ごはん                       |               |                   |                  |                |                      | 米 麦            |             | 636<br>20.3 |
|             |             | 牛乳                         | 乳             |                   | 牛乳               |                |                      |                |             |             |
|             |             | 根菜カレー ルウ                   | 小麦、大豆、豚肉、りんご  | 豚肉                |                  | にんじん           | たまねぎ だいこん<br>ごぼう りんご | じゃがいも          | 油           |             |
|             |             | ごまドレッシング<br>サラダ            | 小麦、ごま、大豆      |                   |                  |                | きゅうり キャベツ<br>とうもろこし  | さとう            | 油 ごま        |             |
|             |             | ぶどうゼリー                     | 果物            |                   |                  |                |                      | ぶどうゼリー         |             |             |
| 27          | 木           | 麦ごはん                       |               |                   |                  |                |                      | 米 麦            |             | 598<br>24.0 |
|             |             | 牛乳                         | 乳             |                   | 牛乳               |                |                      |                |             |             |
|             |             | 春雨スープ                      | 小麦、大豆、鶏肉、豚肉   | 豚肉                |                  | にんじん<br>ほうれんそう | しょうが                 | 春雨             |             |             |
|             |             | ほきフライ                      | 小麦、大豆、魚       | ほきフライ             |                  |                |                      |                | 油           |             |
|             |             | 野菜サラダ                      | 小麦、大豆         |                   |                  | ブロッコリー         | きゅうり とうもろこし          | さとう            | 油           |             |
| 28          | 金           | コッパパン                      | 小麦、乳、大豆       |                   |                  |                |                      | コッパパン          |             | 620<br>29.9 |
|             |             | 牛乳                         | 乳             |                   | 牛乳               |                |                      |                |             |             |
|             |             | 豆乳と豆のクリームスープ               | 小麦、大豆、鶏肉、豚肉   | ベーコン 豆乳<br>白インゲン豆 |                  | にんじん パセリ       | たまねぎ                 | じゃがいも          |             |             |
|             |             | 鶏肉のハーブ焼き                   | 小麦、大豆、鶏肉      | 鶏肉                |                  |                |                      |                | オリーブ油       |             |
|             |             | キャベツのソテー                   | 小麦、大豆         |                   |                  | アスパラ           | キャベツ                 |                | 油           |             |