

令和7年 11月 給食献立表

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
4	火	カレーライス すまし汁(油揚げ・しめじ) 和風和え オレンジ	煮干し あげパン 牛乳	・ぶたもも(赤肉) ・ぶた肝臓・油揚げ・鶏卵 ・きびなご調味干し ・焼き竹輪・煮干し	・精白米・押麦・じゃがいも ・黒砂糖 ・ごま油・ロールパン・調合油	・たまねぎ・にんじん ・ゆでグリーンピース・えのきたけ ・冷凍コーン・にんにく・ぶなしめじ ・青ねぎ・きゅうり・キャベツ
5	水	芋ごはん すまし汁(しいたけ・冬瓜) パパイア炒め さばの味噌煮 オレンジ	煮干し ポップコーン 牛乳	・きびなご調味干し ・まぐろ味付け缶詰 ・さば・麦みそ・煮干し ・普通牛乳	・さつまいも・精白米・押麦 ・いりごま ・なたね油・ポップコーン ・調合油	・とうがらし・乾しいたけ・青ねぎ ・パパイア ・にら・にんじん・オレンジ
6	木	梅ごはん 味噌汁(小松菜・卵) とんかつ 春雨和え オレンジ	煮干し ジャムサンド 牛乳	・鶏卵・きびなご調味干し ・麦みそ ・ぶたかたロース(皮脂無) ・普通牛乳・煮干し	・いりごま・精白米・薄力粉 ・パン粉 ・調合油・緑豆はるさめ ・黒砂糖・ごま油・食パン	・梅干し・こまつな・きゅうり ・にんじん ・きくらげ・オレンジ・いちごジャム
7	金	わかめごはん すまし汁(冬瓜・豆腐) あじフライ トマトサラダ オレンジ	煮干し フルーツゼリー 乾パン	・沖縄豆腐 ・きびなご調味干し ・あじ・鶏卵 ・まぐろ油漬缶詰(白) ・煮干し・ゼラチン	・精白米・押麦・薄力粉 ・パン粉 ・調合油・黒砂糖・ごま油 ・乾パン	・とうがん・水戻しわかめ・青ねぎ ・レタス ・トマト・キャベツ・きゅうり ・オレンジ ・みかん缶詰・パインアップル缶詰
10	月	ちりめんごはん すまし汁(しいたけ・冬瓜) ボークビーンズ もずくの酢の物 オレンジ	煮干し ゴマクッキー 牛乳	・しらす干し・油揚げ ・きびなご調味干し ・大豆・ぶたかたロース ・煮干し ・鶏卵・普通牛乳	・精白米 ・マカロニ・スパゲティ ・黒砂糖・薄力粉 ・グラニュー糖 ・いりごま・無塩バター	・ゆでグリーンピース・とうがらし ・乾しいたけ ・青ねぎ・たまねぎ・にんじん ・青ピーマン ・トマトケチャップ・おきなわもずく
11	火	麦ごはん 卵とえのきのスープ 魚のチーズ、ケチャップ焼き 揚げじゃがいもの和え物 オレンジ	煮干し そばがりがり 牛乳	・鶏卵・しいら ・パルメザンチーズ ・ロースハム・煮干し ・普通牛乳	・精白米・押麦・片栗粉 ・じゃがいも ・黒砂糖・調合油・沖縄そば ・なたね油	・乾しいたけ・えのきたけ・青ねぎ ・たまねぎ ・トマトケチャップ・きゅうり ・オレンジ
12	水	小豆ごはん 中身汁 五目煮 オレンジ	煮干し 粉チーズラスク 牛乳	・ゆであずき・ぶた小腸 ・ぶた軟骨 ・きびなご調味干し ・ベーコン・煮干し	・精白米・いりごま・しらたき ・食パン ・オリーブ油	・乾しいたけ・まこんぶ・ごぼう ・にんじん ・乾ひじき・青ピーマン・オレンジ ・あおのり
13	木	麦ごはん 味噌汁(大根・油揚げ・ わかめ) 酢豚 グリーンマッシュ(青海苔) オレンジ	煮干し チョコと コーンフレーククッキー 牛乳	・油揚げ・麦みそ ・きびなご調味干し ・ぶたかたロース(赤肉) ・普通牛乳 ・煮干し・鶏卵	・精白米・押麦・片栗粉 ・調合油 ・じゃがいも・無塩バター ・コーンフレーク ・グラニュー糖	・だいこん・水戻しわかめ ・青ピーマン ・たまねぎ・にんじん ・たけのこ水煮缶詰 ・マッシュルーム水煮缶
14	金	胚芽パン かぼちゃポタージュ 魚フライ(タルタルソース) 野菜サラダ(キャベツ) オレンジ	煮干し くずもち 牛乳	・普通牛乳 ・キングクリップ ・鶏卵・ゆで卵 ・まぐろ油漬缶詰(白) ・煮干し・きな粉	・無塩バター・片栗粉・薄力粉 ・生パン粉 ・調合油・マヨネーズ・黒砂糖 ・ごま油 ・くず粉	・かぼちゃ・たまねぎ・あおのり ・レタス ・キャベツ・きゅうり・にんじん ・オレンジ
17	月	麦ごはん 味噌汁(わかめ・豆腐) 魚のあんかけ サラスパ オレンジ	煮干し ふむふむ 牛乳	・沖縄豆腐 ・きびなご調味干し ・麦みそ・めばる・鶏卵 ・プレスハム ・煮干し・普通牛乳	・精白米・押麦・片栗粉 ・なたね油 ・黒砂糖・ごま油 ・マカロニ・スパゲティ ・マヨネーズ・車ふ	・乾わかめ・青ねぎ・えのきたけ ・たまねぎ ・にんじん・青ピーマン・乾しいたけ ・きゅうり ・りんご・オレンジ
18	火	麦ごはん コーンスープ マーボー豆腐 ごぼうサラダ オレンジ	煮干し シークワサーゼリー 乾パン	・鶏卵・沖縄豆腐 ・ぶたひき肉 ・ロースハム・煮干し	・精白米・押麦・じゃがいも ・ごま油 ・片栗粉・マヨネーズ・乾パン	・コーン缶詰クリーム・にんじん ・たまねぎ ・青ピーマン・トマトケチャップ ・ごぼう・きゅうり・オレンジ
19	水	麦ごはん すまし汁(しめじ・えのき) ブロッコリーの胡麻和え 鮭のみそ焼き オレンジ	煮干し チョコスティックパン 牛乳	・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・さけ・金山寺みそ ・煮干し・普通牛乳	・精白米・押麦・いりごま ・マヨネーズ ・黒砂糖・グラニュー糖 ・ごま油	・えのきたけ・ぶなしめじ・青ねぎ ・ブロッコリー ・キャベツ・だいずもやし・にんじん ・オレンジ
20	木	芋天ぷら(50g) ふかし芋 スイートポテト 芋くず天ぷら 芋かりんとう 芋コロッケ オレンジ	煮干し アイスクリーム 乾パン	・鶏卵・普通牛乳 ・ぶたひき肉 ・煮干し・アイスクリーム	・さつまいも・薄力粉・調合油 ・無塩バター ・グラニュー糖・タピオカ ・生パン粉・乾パン	・にら・にんじん・たまねぎ ・オレンジ
21	金	焼きそば ゆし豆腐 ひじきサラダ オレンジ	煮干し いなりずし 牛乳	・ぶたかたロース ・ゆし豆腐・麦みそ ・焼き竹輪・煮干し ・油揚げ・普通牛乳	・沖縄そば・調合油・黒砂糖 ・ごま油 ・七分つき米・いりごま ・グラニュー糖	・キャベツ・たまねぎ・にんじん ・にら・あおのり・青ねぎ ・乾ひじき・トマト ・レタス・オレンジ
25	火	スパゲティーミートソース コーンスープ 海鮮サラダ オレンジ	煮干し オートミールクッキー 牛乳	・ぶたひき肉・ぶた肝臓 ・パルメザンチーズ ・鶏卵・あまえび ・焼き竹輪 ・煮干し・普通牛乳	・マカロニ・スパゲティ ・片栗粉 ・調合油・じゃがいも・黒砂糖 ・ごま油 ・オートミール・薄力粉	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・にんにく ・トマトケチャップ ・コーン缶詰クリーム ・水戻しわかめ・レタス・トマト
26	水	ちらし寿司(ひじき・大豆) すまし汁(もずく・ちくわ) ほうれん草の白和え チキンのから揚げ パインアップル	煮干し シフォンケーキ 牛乳	・大豆・鶏卵・焼き竹輪 ・きびなご調味干し ・沖縄豆腐・ロースハム ・鶏手羽 ・煮干し・普通牛乳	・精白米・黒砂糖・マヨネーズ ・薄力粉 ・調合油・片栗粉・白ざら糖	・乾ひじき・にんじん・きゅうり ・べつたら漬 ・もずく・青ねぎ・ほうれんそう ・冷凍コーン ・パインアップル缶詰
27	木	ジューシー ソーメン汁 コーンサラダ(キャベツ) 煮付け(三枚肉) オレンジ	煮干し 黒糖カステラ 牛乳	・まぐろ油漬缶詰(白) ・きびなご調味干し ・ぶたかたロース・煮干し ・普通牛乳	・精白米・そうめん・黒砂糖 ・ごま油 ・強力粉・粉糖・いりごま	・にんじん・たまねぎ・乾ひじき ・青ねぎ・冷凍コーン ・きゅうり・レタス・キャベツ ・オレンジ・レーズン
28	金	麦ごはん 味噌汁(しいたけ・卵) パパイア炒め 生姜焼き オレンジ	煮干し ふかし芋 牛乳	・鶏卵・麦みそ・きびなご調味干し ・まぐろ味付け缶詰 ・ぶたかたロース(皮脂無) ・煮干し・普通牛乳	・精白米・押麦・なたね油 ・黒砂糖 ・さつまいも	・ゆで乾しいたけ・青ねぎ・パパイア ・にら ・にんじん・しょうが・オレンジ
土曜日 メニュー		ジューシー 味噌汁(わかめ・ねぎ) きゅうりスティック オレンジ	超熟レーズンパン 牛乳	・まぐろ油漬缶詰(白) ・麦みそ・普通牛乳 ・きびなご調味干し	・精白米・ぶどうパン	・にんじん・たまねぎ・乾ひじき ・青ねぎ ・乾わかめ・きゅうり・オレンジ