

令和7年 11月 給食献立表

日付	10時おやつ	昼食	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	ミックスジュース	焼き鳥丼、わかめのみそ汁、和風ボテトサラダ、バナナ	米、じゃがいも、マヨドレ、玄米、片栗粉、○肉まん	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、白みそ、赤みそ	◎野菜ミックスジュース、バナナ、むきえだまめ、にんじん、ひじき、カットわかめ、刻みのり	牛乳 肉まん
3 月			文化の日			
4 火	飲むヨーグルト	★精進料理★ けんちんうどん、高野豆腐のから揚げ、きゅうりとわかめの酢の物、柿	ゆでうどん、さといも(冷凍)、○コンフレーク、片栗粉、油、砂糖、○マシュマロ、○ポン菓子	○牛乳、凍り豆腐、○バター、○ヨーグルト(ドリンク)	かき、だいこん、きゅうり、もやし、にんじん、ごぼう、カットわかめ	牛乳 マシュマロおこし
5 水	豆乳 大根スティック	ごはん、あおさのみそ汁、豚肉のスタミナ炒め、ほうれん草のなめたけ和え、りんご	米、○除去パン、玄米、○三温糖、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○鶏もも肉、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、かつお節、○豆乳	もやし、りんご、ほうれんそう、たまねぎ、○いちごジャム、にんじん、にら、なめたけ、あおさ、○だいこん	★第五の日★ 牛乳 選べるサンドパン (照り焼きチキン又はいちごジャム)
6 木	飲むヨーグルト	クロワッサン、キャベツスープ、スペイン風オムレツ、パスタ入りグリーンサラダ、オレンジ	クロワッサン、スパゲティー、じゃがいも、○砂糖、○リツツ、油	○ヨーグルト(無糖)、卵、鶏ささ身、むきえび、とろけるチーズ、ベーコン、○脱脂粉乳、○ヨーグルト(ドリンク)	オレンジ、ブロッコリー、キャベツ、○みかん缶、○パイナッズ、レタス、○バナナ、たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、にんじん	麦茶 フルーツヨーグルト リップクラッカー
7 金	豆乳 バナナチップ	ごはん、厚揚げのみそ汁、鮭の塩麹焼き、肉じゃが、キウイフルーツ	米、○食パン、じゃがいも、しらたき、○メープルシロップ、玄米、砂糖、塩こし、油	○牛乳、さけ、生揚げ、豚肉(肩ロース)、白みそ、赤みそ、○豆乳	○バナナチップ、キウイフルーツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、さやえんどう	牛乳 メープルトースト
8 土	ミックスジュース	もやしラーメン、ぎょうざ、ブロッコリーのおかか和え、バナナ	ゆで中華めん、ぎょうざ(冷凍)、○ピザクラフト、砂糖、ごま油、油	○牛乳、○とろけるチーズ、焼き豚、かにかまぼこ、○ウインナー、かつお節	◎野菜ミックスジュース、ブロッコリー、バナナ、もやし、コーン、○たまねぎ、ねぎ、○ピーマン	牛乳 ピザ
10 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、わかめと卵のスープ、ホイコーロー、春雨サラダ、オレンジ	米、○さつまいも、○小麦粉、はるさめ、片栗粉、玄米、砂糖、○砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、○無塩バター、ハム、赤みそ、テンメンジャン(落花生なしのもの)、○豆乳	キャベツ、オレンジ、ビーマン、ねぎ、きゅうり、にんじん、カットわかめ、○きゅうり	牛乳 さつまいものクッキー
11 火	飲むヨーグルト	ごはん、白菜のみそ汁、ぶりの照り焼き、ほうれん草の納豆あえ、グレープフルーツ	○フライドポテト、米、○油、玄米、砂糖	○牛乳、ぶり、納豆、白みそ、赤みそ、油揚げ、かつお節、○ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、ほうれんそう、はくさい、にんじん	牛乳 カレーポテト
12 水	豆乳 大根スティック	ごはん、きのこのすまし汁、鶏肉の味噌焼き、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、○糸こんにゃく、玄米、砂糖、○せんべい	鶏もも肉、○鶏むね肉、赤みそ、○油揚げ、○豆乳	オレンジ、キャベツ、もやし、しめじ、○にんじん、○ごぼう、えのきだけ、にんじん、○ねぎ、ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、○だいこん	☆郷土料理・青森県☆ 麦茶 せんべい汁
13 木	飲むヨーグルト	ジャージャー麺、揚げワンタン、ひじきと枝豆のサラダ、りんご	焼きそばめん、○はちみつ、ワンタンの皮、砂糖、ごま油、油、○油、○砂糖、○ホットケーキ粉	○牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、赤みそ、○卵、ベーコン、○豆乳	りんご、にんじん、コーン、きゅうり、むきえだまめ、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、ひじき	牛乳 カステラ
14 金	豆乳 バナナチップ	★創立者生誕日メニュー★ 赤飯、麩のすまし汁、かじきの竜田揚げ、白菜のごま酢あえ、キウイフルーツ	米、○ちまき、○上新粉、○砂糖、○片栗粉、油、片栗粉、砂糖、麩	かじき、○カルピス、白いりごま、ささげ、ごま塩、○豆乳	はくさい、○バナナチップ、キウイフルーツ、ほうれんそう、にんじん、えのきだけ、○かんてん	★七五三メニュー★ 麦茶 鶴の子もち(幼児のみ) 二色ゼリー
15 土	ミックスジュース	豚汁うどん、シウマイ、ボバイサラダ、バナナ	ゆでうどん、しゅうまい(冷凍)、○ハイ皮、○砂糖、フレンチドレッシング	○牛乳、豚肉(肩ロース)、赤みそ、ベーコン、黒ごま	◎野菜ミックスジュース、バナナ、ほうれんそう、○かぼちゃ(冷凍)、キャベツ、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	牛乳 かぼちゃスティックパイ
17 月	豆乳 きゅうりスティック	ごはん、はんぺんのすまし汁、鶏肉の香味焼き、きゅうりともやしのゆかりあえ、パイン	○じゃがいも、米、○油、○小麦粉、○砂糖、玄米、砂糖、なたね油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、はんぺん、赤みそ、○白みそ、かつお節、○豆乳	パイナップル、もやし、きゅうり、ゆかり、たまねぎ、カットわかめ、○きゅうり	牛乳 みそポテト
18 火	飲むヨーグルト	ごはん、白菜とカニカマのすまし汁、かれいの西京焼き、小松菜の納豆あえ、グレープフルーツ	米、○コーンフレーク、玄米、○マシュマロ、○ポン菓子	○牛乳、かれい、挽きわら納豆、西京みそ、○バター、かにかまフレーク、かつお節、○ヨーグルト(ドリンク)	グレープフルーツ、もやし、こまつな、はくさい、にんじん	牛乳 マシュマロおこし
19 水	豆乳 大根スティック	ごはん、あおさのみそ汁、豚肉のスタミナ炒め、ほうれん草のなめたけ和え、選べるフルーツ(りんご・バナナ)	米、○食パン、○マヨドレ、玄米、油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、○ツナ水煮、白みそ、赤みそ、かつお節、○豆乳	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、りんご、バナナ、にんじん、にら、なめたけ、あおさ、○ハセリ粉、○だいこん	牛乳 ツナサンド
20 木	飲むヨーグルト	クロワッサン、かぶのスープ、スペイン風オムレツ、パスタ入りグリーンサラダ、オレンジ	クロワッサン、○さつまいも、スパゲティー、じゃがいも、油、○砂糖	○牛乳、卵、鶏ささ身、ベーコン、とろけるチーズ、むきえび、○無塩バター、○ヨーグルト(ドリンク)	かぶ、オレンジ、ブロッコリー、レタス、ミックスベジタブル(冷凍)、かぶ、葉、にんじん、たまねぎ	牛乳 スイートポテト
21 金	豆乳 バナナチップ	八王子産の白いごはん、厚揚げのみそ汁、鮭の塩麹焼き、肉じゃが、キウイフルーツ	米、じゃがいも、しらたき、○砂糖、○リツツ、玄米、砂糖、塩こし、油	○ヨーグルト(無糖)、さけ、生揚げ、豚肉(肩ロース)、白みそ、赤みそ、○脱脂粉乳、○豆乳	○バナナチップ、キウイフルーツ、○みかん缶、○パイナッズ、だいこん、○バナナ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう	麦茶 フルーツヨーグルト リップクラッカー
22 土	ミックスジュース	ほうれん草とベーコンの和風パスタ、チキンスープ、青のりハッシュドポテト、オレンジ	スパゲティー、ハッシュドポテト、○除去パン、オリーブ油	○牛乳、○ホイップクリーム、ベーコン、鶏ひき肉	◎野菜ミックスジュース、オレンジ、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、○もも缶、ホールトマト缶、しめじ、あおのり	牛乳 フルーツサンド
24 月			勤労感謝の日			
25 火	飲むヨーグルト	★誕生会メニュー★ いろいろすし、あおさのみそ汁、れんこんつくね、ブロッコリーとホタテのサラダ、選べるフルーツ(りんご・バナナ)	○メープルマフィン、米、○さつまいも、マヨドレ、片栗粉、三温糖、砂糖、玄米	○牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、○ホイップクリーム、ほたて貝柱水煮、油揚げ、白みそ、赤みそ、○黒ごま、○ヨーグルト(ドリンク)	ブロッコリー、れんこん、りんご、バナナ、もやし、ねぎ、にんじん、あおさ	牛乳 誕生デザート
26 水	豆乳 大根スティック	ごはん、きのこのすまし汁、さばのみそ煮、キャベツの塩昆布あえ、オレンジ	米、○糸こんにゃく、玄米、三温糖、○せんべい	さば、○鶏むね肉、白みそ、○油揚げ、赤みそ、○豆乳	オレンジ、ねぎ、キャベツ、もやし、しめじ、○にんじん、○ごぼう、えのきだけ、にんじん、○ねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、○だいこん	☆郷土料理・青森県☆ 麦茶 せんべい汁
27 木	飲むヨーグルト	☆郷土料理・青森県☆ ジャージャー麺、いかメンチ、ひじきと枝豆のサラダ、りんご	焼きそばめん、○米、砂糖、ごま油、油、イカメンチ、○砂糖	豚ひき肉、ツナ水煮、赤みそ、○ヨーグルト(ドリンク)	りんご、たまねぎ、にんじん、コーン、きゅうり、むきえだまめ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、ひじき	麦茶 醤油焼きおにぎり
28 金	豆乳 バナナチップ	ごはん、麩のすまし汁、かじきの竜田揚げ、白菜のごま酢あえ、キウイフルーツ	米、○リツツ、油、片栗粉、玄米、砂糖、麩	○牛乳、かじき、白いりごま、○豆乳	はくさい、○バナナチップ、キウイフルーツ、○みかん缶、○パイナッズ、えのきだけ	牛乳 フルーツゼリー リップクラッカー
29 土	ミックスジュース	とんこつラーメン、ぎょうざ、ほうれん草のナムル、バナナ	ゆで中華めん、ぎょうざ(冷凍)、○食パン、○マヨドレ、ごま油	○牛乳、焼豚、○しらす干し、白いりごま	◎野菜ミックスジュース、バナナ、ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、キャベツ	牛乳 じゃこトースト



☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児	535kcal	21.4g	16.6g	241mg	2.3mg	189 μg	0.29mg	0.34mg	19mg
3歳未満児	476kcal	19.0g	14.8g	200mg	2.1mg	188 μg	0.25mg	0.28mg	20mg

・仕入等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

・第五の日の選べるサンドパンは照り焼きチキンかいちごジャムのどちらかを選んでもらい

✿ 今月の行事食 ✿

4日:精進料理

5日:第五の日

14日:創設者誕生日・七五三

25日:誕生会

