

令和7年度

献立表

11月

小学校

日・曜	4日(火)				5日(水)				6日(木)				7日(金)				10日(月)				11日(火)				12日(水)				13日(木)				14日(金)				17日(月)			
献立名	コッペパン 牛乳 つくね串 ポテトサラダ 花野菜とオニオンスープ				ごはん 牛乳 デジカルビ ナムル				麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 茎わかめのきんぴら すいとん				食パン 大豆チョコ 牛乳 芙蓉蟹(フーヨーハイ) コーンスープ				ごはん 牛乳 かつおフライ 煮びたし 芋煮				米粉パン みかんジャム 牛乳 フランクフルトのトマトソースかけ 白菜のソイクリーム煮				ごはん 牛乳 卵焼き 小松菜のごまあえ じゃがいものうま煮				麦ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん 八宝菜 奈良のはちみつ大豆				米粉パン 牛乳 かぼちゃコロッケ 秋のミネストローネ ヨーグルト				吹き寄せ里芋ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ 切干大根の煮物			
材料名および使用量(g)	* 規格パン	1個	黄		米	70	黄		* 麦ごはん	70	黄		* 食パン	1枚	黄		米	70	黄		* 米粉パン	1個	黄		米	70	黄		* 麦ごはん	70	黄		* 米粉パン	1個	黄		あつという米	50	黄	
	* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		* 大豆チョコ	1袋	黄		* 牛乳	1本	赤		* みかんジャム	1袋	黄		* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		もち玄米	15	黄	
	* (冷)つくね串	2本	赤		豚肉	35	赤		* (冷)いわし梅煮	1尾	赤		* 牛乳	1本	赤		* (冷)かつおフライ	1個	赤		* 牛乳	1本	赤		* 厚焼き卵	1個	赤		* (冷)肉団子の甘酢あん	2個	赤		* (冷)かぼちゃコロッケ	1個	緑		水	115		
	じゃがいも	40	黄		はくさい	30	緑		豚肉	12	赤		* (冷)芙蓉蟹	1個	赤		油	5	黄		(冷)チキンフランク	40	赤		小松菜	25	緑		豚肉	15	赤		油	4	黄		鶏肉	10	赤	
	にんじん	6	緑		たまねぎ	40	緑		くきわかめ(乾燥)	1.5	赤		鶏肉	10	赤		小松菜	20	緑		油	0.05	黄		はくさい	10	緑		* かまぼこ	12	赤		鶏肉	10			里芋	15	黄	
	たまねぎ	10	緑		にんじん	10	緑		にんじん	12	緑		たまねぎ	40	緑		はくさい	30	緑		トマトケチャップ	3	緑		にんじん	5	緑		はくさい	60	緑		大豆(国産) ゆで	5	赤		しめじ	8	緑	
	キャベツ	10	緑		さつまいも	35	黄		平天	8	赤		にんじん	20	緑		平天	8	赤		トマト水煮(缶)	10	緑		ごま(すりごま)	1.5	黄		にんじん	15	緑		だいこん	20	緑		にんじん	10	緑	
	マヨネーズ(卵不使用)	8	黄		にら	6	緑		こんにやく(突き)	10	黄		クリームコーン(缶)	30	緑		さとう	0.8	黄		(冷)奈良のオニオンソー	8	緑		さとう	0.8	黄		たまねぎ	35	緑		にんじん	10	緑		(冷)むき枝豆	5	緑	
	塩	0.01			しょうが	0.5	緑		ごま油	1	黄		チンゲン菜	12	緑		* しょうゆ(うす口)	1			* チキンコンソメ	0.3			* しょうゆ(うす口)	0.5			チンゲン菜	10	緑		さつまいも	20	黄		だしの素	1		
	こしょう	0.01			にんにく	0.2	緑		だしの素	1			豆乳(調整)	20	赤		だしパック	0.5			水	5			じゃがいも	50	黄		ねぎ(葉ねぎ)	5	緑		ほうれん草	10	緑		* しょうゆ(濃口)	3		
	豚肉	8	赤		赤みそ	1	赤		さとう	1.5	黄		* 中華スープの素	1.2			牛肉	8	赤		豚肉	10	赤		鶏肉	20	赤		* 中華スープの素	1.8			たまねぎ	30	緑		酒	2		
	たまねぎ	35	緑		* しょうゆ(濃口)	1.5			みりん(本みりん)	1			油	0.5	黄		里芋	30	黄		(冷)カット豆腐	25	赤		にんじん	20	緑		ごま油	1	黄		しょうが	0.5	緑		油	1.2	黄	
	にんじん	10	緑		酒	1			* しょうゆ(濃口)	2			塩	0.01			絹揚げ	20			はくさい	30	緑		厚揚げ	25	赤		酒	1			にんにく	0.5	緑		* 牛乳	1本	赤	
	えのきたけ	8	緑		* チキンコンソメ	0.5			* (冷)すいとん	20			こしょう	0.01			にんじん	10	緑		にんじん	15	緑		こんにやく(板)	20	黄		でんぷん	2	黄		米粉マカロニ	4	黄		キビナゴ澱粉付	40	赤	
	(冷)スイートコーン	5	緑		さとう	0.5	黄		油あげ(薄あげ)	6	赤						ごぼう	8	緑		ほうれん草	10	緑		さとう	2.5	黄		* しょうゆ(濃口)	2			油	1	黄		油	4	黄	
	(冷)ブロッコリー	20	緑		トウバンジャン	0.2			かまぼこ	7	赤						こんにやく(板)	8	黄		油	0.5	黄		* しょうゆ(濃口)	2			奈良のはちみつ大豆	1袋	赤		トマト水煮(缶)	30	緑		塩	0		
	(冷)カリフラワー	15	緑		甜麺醬	0.5			ごぼう(ささがき)	5	緑						ねぎ	2	緑		豆乳(調整)	30	赤		みりん(本みりん)	1							酒	0.5			切干大根	10	緑	
	* チキンコンソメ	1.2			ごま油	1	黄		だいこん	20	緑						しめじ	5	緑		しょうが	0.1	緑		だしの素	0.5							こしょう	0.01			豚肉	6	赤	
	油	0.8	黄		切干大根	6	緑		はくさい	30	緑						* しょうゆ(うす口)	1.5			* チキンコンソメ	1.5												* チキンコンソメ	1.5			平天	10	赤
	こしょう	0.01			にんじん	10	緑		にんじん	5	緑						酒	0.8			こしょう	0.01												水	80			油あげ(薄あげ)	6	赤
	水	90			(冷)ほうれん草	20	緑		だしパック	3							みりん(本みりん)	0.3			水	70											* ヨーグルト	1個	赤		にんじん	10	緑	
					塩	0.1			* しょうゆ(うす口)	2.5							だしパック	1																			油	0.8	黄	
					* しょうゆ(濃口)	1.5			酒	1							塩	0.01																			さとう	1.2	黄	
					酢・米酢	1			塩	0.01							水	110																			* しょうゆ(濃口)	1.2		
					さとう	1.2	黄																														だしの素	0.5		
					油	0.5	黄																														水	20		

赤:赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの

黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの

緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

日・曜	18日(火)				19日(水)				20日(木)				21日(金)				25日(火)				26日(水)				27日(木)				28日(金)			
献立名	コッペパン 牛乳 きのこトマトのパスタ チキンサラダ				ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目煮豆 ちゃんこ鍋				ごはん 牛乳 ハムカツ 人参しりしり もずくスープ				ナン 牛乳 キーマカレー シャキシャキサラダ				コッペパン 牛乳 ウインナー 切干大根のかんきつサラダ かぶと白菜のスープ				ちらしずし(セルフ) 牛乳 コーンシュウマイ 吉野汁 豆乳プリン				奈良茶飯 牛乳 竹輪のきなこ揚げ 白菜の片平あえ やよいじる くだもの(かき)				キャラメル揚げパン 牛乳 絹あげのトマト煮 アセロラゼリー			
材料名および使用量(g)	* 規格パン	1個	黄		米	70	黄		米 (冷)ナン	1個	黄		* 規格パン	1個	黄		米	70	黄		あつという米	40	黄		* 規格パン	1個	黄					
	* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		* 牛乳	1本	赤		酢	3	黄		アルファ化もち米	20	黄		油	3	黄					
	* パスタ(ペンネ)	20	黄		(冷)さばのみそ煮	1個	赤		* (冷)ハムカツ	1個	赤		(冷)ボークウインナー	2本			さとう	1.5	黄		水	115			ミルメーク(キャラメル)	5						
	* (冷)ベーコン	8	赤		大豆(国産) ゆで	10	赤		油	4	黄		トマトケチャップ	6	緑		塩	0.2			いり大豆	5	赤		* 牛乳	1本	赤					
	たまねぎ	30	緑		昆布素干(ほそめコブ)	0.5	赤		にんじん	30	緑		切干大根	4	緑		ちりめんじゃこ	5	赤		* しょうゆ(うす口)	1.2			豚肉	20	赤					
	にんじん	10	緑		にんじん	8	緑		ツナ油漬	12	赤		たまねぎ	50	緑		(冷)グリーンピース	5	緑		塩	0.01			かぶ・根	20	緑					
	しめじ	8	緑		こんにゃく(突き)	8	黄		だしの素	0.5			にんじん	15	緑		高野豆腐 細切	3.5	赤		ほうじ茶(浸出液)	0.8			(冷)ミニ絹あげ	25	赤					
	えのきたけ	12	緑		れんこん	5	緑		塩	0.01			じゃがいも	40	黄		干しいたけ	0.5	緑		* 牛乳	1本	赤		じゃがいも	35	黄					
	じゃがいも	30	黄		さとう	2	黄		* しょうゆ(濃口)	0.8			しょうが	0.5	緑		にんじん	8	緑		(冷)ちくわ	0.5本	赤		たまねぎ	45	緑					
	油	1.5	黄		* しょうゆ(濃口)	1.2			油	1	黄		にんにく	0.3	緑		鶏肉	12	赤		さとう	2	黄		* てんぷら粉	6	黄					
	にんにく	0.5	緑		だしの素	0.5			もずく(塩抜き)	8	赤		カレー粉	1			(冷)ほうれん草	10	緑		* しょうゆ(うす口)	2			油	4	黄					
	トマト水煮(缶)	30	緑		水	10			(冷)カット豆腐	30	赤		塩	0.01			かぶ・根	20	緑		* 牛乳	1本	赤		はくさい	40	緑					
	塩	0.01			(冷)ミニ絹あげ	20	赤		(冷)かまぼこ(細切り)	12	赤		トマト水煮(缶)	20	緑		はくさい	40	緑		鶏肉	15	赤		にんじん	5	緑					
	こしょう	0.01			(冷)ミートボール	20	赤		じゃがいも	25	黄		* しょうゆ(濃口)	0.3			たまねぎ	30	緑		油あげ(薄あげ)	5	赤		片平あかね(漬物)	5	緑					
	* チキンコンソメ	1.2			はくさい	35	緑		えのきたけ	5	緑		* カレールウ(日糧)	10	黄		にんじん	15	緑		(冷)カット豆腐	30	赤		豚肉	20	赤					
	水	70			ごぼう	8	緑		* 中華スープの素	1.2			油	0.8	黄		* チキンコンソメ	1.2	黄		だいこん	20	緑		(冷)ほうれん草	10	緑					
	(冷)さきみほぐし身	12	赤		だいこん	25	緑		* しょうゆ(うす口)	0.3			水	50			油	0.5	黄		(冷)ほうれん草	10	緑		しめじ	5	緑					
	にんじん	8	緑		にんじん	6	緑		酒	0.5			ごぼう(せん切り)	30	緑		こしょう	0.01			しめじ	5	緑		* しょうゆ(うす口)	2.5						
	キャベツ	20	緑		しょうが	0.5	緑		水	120			* しょうゆ(うす口)	0.5			水	90			塩	0.01			しょうゆ(うす口)	2.5						
	(冷)スイートコーン	8	緑		にら	6	緑						みりん(本みりん)	0.5							だしパック	2	黄		塩	0.01						
油	0.5	黄		* しょうゆ(うす口)	1.8							(冷)スイートコーン	5	緑						でんぷん	2	黄		水	110							
ドレッシング(イタリアン)	1個	黄		酒	1							にんじん	8	緑						水	100			* しょうゆ(濃口)	0.5							
				だしパック	4							* ごまドレッシング	8	黄										ごま油	0.5	黄						
				水	90																		水	100								
																								富有柿	1個	緑						