



11月給食予定献立表



(酒々井中)

すいすいキッチン

2025年度

※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

日	曜日	スプーン	献立名		主な食品と働き ・ 多く含まれる栄養素						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	
4	火	スプーン	ピビンバ	牛乳 ⇒(麦ごはん・肉炒め・ナムル) わかめスープ アセロラゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 こまつな	にんにく ねぎ 生姜 玉ねぎ 切干大根 白菜 もやし	米 麦 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま	806Kcal 32.5g 23.4g 2.8g
5	水	スプーン	黒糖パン	牛乳 チキンピカタのマスタード焼き 豚肉のトマト煮 ツナとキャベツのサラダ	鶏肉 豚肉 ツナ 卵	牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ 生姜 りんご きゅうり キャベツ	パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 澱粉	油 ごま油	806Kcal 36.7g 30.9g 3.2g
6	木	スプーン	ごはん	牛乳 りんごゼリー あじの揚げ煮 富里産豚汁 納豆キムチ	あじ 豚肉 納豆 豆腐 かつお節 みそ	牛乳 昆布	人参 ほうれん草 にら	ごぼう 玉ねぎ ◎大根 りんご ねぎ にんにく 白菜	米 ゼリー 澱粉 砂糖	油	816Kcal 37.9g 18.8g 2.2g
7	金	スプーン	カレーピラフ	牛乳 ウエハース じゃがいもとベーコンのグラタン 豚肉と野菜のスープ ひじきサラダ	豚肉 ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	人参 ピーマン こまつな	玉ねぎ きゅうり コーン セロリ キャベツ	米 ウエハース じゃがいも 小麦粉	オリブオイル 油	763Kcal 26.9g 24.8g 2.8g
10	月	スプーン	ごはん	牛乳 ヤンニョムチキン(2個) 生揚げの中華炒め フルーツ杏仁	鶏肉 厚揚げ 豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 チンゲンサイ	生姜 白菜 にんにく 椎茸 みかん たけのこ 黄桃 玉ねぎ パイン	米 砂糖 澱粉	ごま油 油 ごま	906Kcal 31.7g 26.7g 2.1g
11	火	スプーン	ごはん	牛乳 ★お好み焼き 大根と里芋の煮物 和風サラダ	豚肉	牛乳 のり	人参 大根の葉 ほうれん草	生姜 大根 えのき キャベツ	米 米粉 里芋 澱粉 砂糖 小麦粉	油	783Kcal 23.9g 25.9g 2.4g
12	水	スプーン	ナポリタン サンド	牛乳 ヨーグルト ⇒(ピタパン・ベンネナポリタン) パリツォーネ イタリアンサラダ	ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン ブロッコリー	にんにく コーン 玉ねぎ きゅうり キャベツ	ピタパン ベンネ 砂糖 じゃがいも 澱粉 小麦粉	オリブオイル 油	799Kcal 26.4g 27.0g 2.8g
13	木	スプーン	ブルコギ丼	牛乳 ⇒(麦ごはん・ブルコギ丼の具) 五目スープ ハムともやしのサラダ	豚肉 かまぼこ ハム	牛乳	人参 にら こまつな	にんにく 白菜 玉ねぎ えのき しめじ もやし たけのこ きゅうり	米 麦 春雨 砂糖 澱粉	ごま油 ごま 油	802Kcal 31.9g 22.5g 3.2g
14	金	スプーン	ごはん	牛乳 鮭の塩こうじ焼き 白菜と豆腐のみそ汁 切干大根の炒り煮	鮭 豆腐 さつま揚げ みそ 大豆 鶏肉	牛乳	人参	白菜 生姜 ねぎ 切干大根 椎茸	米 砂糖	油 ごま油	760Kcal 35.4g 15.5g 2.9g
17	月	スプーン	煮込みうどん	牛乳 チーズちくわの磯辺揚げ ポテトサラダ ミニあんぱん	鶏肉 油揚げ ちくわ ツナ	牛乳 チーズ あおさ	人参 こまつな	◎大根 玉ねぎ きゅうり	うどん 里芋 小麦粉 澱粉 じゃがいも あんぱん	マヨネーズ 油	752Kcal 31.3g 31.3g 2.9g
18	火	スプーン	酒々井産 コシヒカリの キムタクごはん	牛乳 ショーロンポー(2個) 春雨スープ もやしのみそナムル	豚肉 みそ なると 鶏肉	牛乳 昆布	人参 大根の葉 にら	ねぎ ◎大根 りんご 生姜 玉ねぎ キャベツ にんにく 椎茸 白菜 もやし きゅうり	米 春雨 砂糖 ショーロンポーの皮	油 ごま油 ごま	798Kcal 26.2g 24.1g 3.4g
19	水	スプーン	富里産豚丼	牛乳 ⇒(ごはん・豚丼の具) 酒々井みそのものご汁 干草和え	豚肉 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 ◎大根 玉ねぎ ねぎ 切干大根 もやし ごぼう キャベツ	米 砂糖 里芋	油 ごま ごま油	828Kcal 36.5g 26.6g 3.3g
20	木	スプーン	秋の実り カレーライス	牛乳 ⇒(玄米ごはん・秋の実りカレー) バイクドエッグ フルーツポンチ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	生姜 にんにく 玉ねぎ りんご えのき みかん 黄桃 しめじ パイン	米 玄米 さつまいも ゼリー じゃがいも	油	898Kcal 26.7g 23.3g 2.9g
21	金	スプーン	ごはん	牛乳 ★かつおカツ すき焼き風煮 梅和え	かつお 豚肉 豆腐	牛乳 のり	人参 ほうれん草	ねぎ 梅 白菜 玉ねぎ キャベツ 生姜 きゅうり	米 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま油	836Kcal 30.2g 25.9g 3.2g
25	火	スプーン	ごはん	牛乳 プリン 豚肉のみそ炒め 秋のもみじ汁 マヨお浸し	豚肉 みそ かまぼこ	牛乳	人参 にら 三つ葉 ほうれん草	生姜 えのき にんにく 玉ねぎ ◎キャベツ ◎大根 もやし	米 砂糖 プリン	ごま ごま油	877Kcal 36.3g 28.2g 2.9g
26	水	スプーン	コッパン (りんごジャム)	牛乳 チキンのバジル揚げ コーンポタージュ ブロッコリーサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	◎人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン レモン にんにく	パン ジャム 澱粉 米粉 砂糖	油	837Kcal 32.4g 37.0g 2.5g
27	木	スプーン	マーボー 豆腐丼	牛乳 ⇒(ごはん・マーボー豆腐) バンバンジーサラダ レモンゼリー	豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	◎人参 ピーマン	玉ねぎ 生姜 たけのこ もやし ねぎ きゅうり にんにく	米 砂糖 澱粉 ゼリー	ごま油 ラー油 ごま	781Kcal 30.3g 21.3g 2.3g
28	金	スプーン	五色ごはん	牛乳 ホキのタルタルフライ みそけんちん汁 わかめとかまぼこの和風和え	ホキ 鶏肉 みそ かまぼこ	牛乳 わかめ	◎人参 野沢菜 しそ パセリ	◎大根 かぶ ごぼう コーン ねぎ きゅうり もやし 玉ねぎ	米 小麦粉 里芋 澱粉 砂糖 パン粉	油 ごま マヨネーズ	763Kcal 34.0g 23.4g 3.3g

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★印につきましては、小袋のソース等がつかます。

◎印がついている野菜は、有機野菜です。



今月の目標
感謝して食べよう!

酒々井みそ	コンソメ	人参	玉ねぎ	キャベツ	ほうれん草	三つ葉	にら	チンゲンサイ	大根	ごぼう	きゅうり	さつまいも	里芋	小麦粉	砂糖	パン粉	マヨネーズ
今月の酒々井産	今月の野菜	今月の果物	今月の油脂	今月の調味料	今月の肉類	今月の魚介	今月の豆類	今月の乳製品	今月の穀類	今月の野菜	今月の果物	今月の油脂	今月の調味料	今月の肉類	今月の魚介	今月の豆類	今月の乳製品

学校給食摂取基準(12~14歳)	当月平均
エネルギー: 830Kcal	811Kcal
たんぱく質: 27~42g	31.5g
脂質: 18.4~27.7g	25.3g
食塩相当量: 2.5g未満	2.8g