



令和7年度11月 学校給食献立予定表



埴町学校給食センター

日	曜	欠食校	献立名	赤の食品 おもに体をつくる	緑の食品 おもに体の調子を整える	黄色の食品 おもに17歳児-の もとになる	【栄養価】 17歳児-たんぱく質・脂質・塩分					
3	月		文化の日									
4	火		中華めん 牛乳 ぎょうざ 切干大根のサラダ しょうゆラーメン	牛乳 豚肉 ぎょうざ ロースハム	にんじん キャベツ 緑豆もやし ねぎ しいたけ きゅうり 切干大根	中華めん 米油 マヨネーズ	524 21.7 15.5 2.4 653 26.7 20.5 2.8 823 32.9 22.4 3.7					
5	水		【笹原小学校希望献立】 麦ごはん 牛乳 ミルメークコーヒー ヤンニョムチキン ブロッコリーのごまサラダ ほうれん草のすまし汁	牛乳 鶏肉	ブロッコリー にんじん 大豆もやし ほうれん草	米 麦 米油 ごま油 白ごま 白玉麩 三温糖 かたくり粉 ごまドレッシング ミルメークコーヒー	550 19.0 16.6 1.6 688 23.5 20.1 1.7 803 26.5 22.4 2.0					
6	木		ごはん 牛乳 さわらの照焼き こんにゃくのみそ炒め じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 さわら 鶏肉 わかめ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく えだまめ れんこん	米 三温糖 じゃがいも	528 23.5 17.0 1.9 665 29.1 20.6 2.4 785 33.8 23.1 2.8					
7	金	埴小学校	ごはん 牛乳 ポークソースマリネ いろどりサラダ かきたま汁	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 たまご	たまねぎ にんじん ブロッコリー えだまめ ほうれん草	米 米油 さつまいも マヨネーズ かたくり粉 中濃ソース	524 19 15.8 1.6 663 24 19.1 2 785 27.3 21.4 2.4					
10	月	埴小学校	ごはん 牛乳 タンドリーチキン 春雨の中華炒め わかめスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豚肉 豆腐 わかめ	キャベツ にんじん たけのこ にら ねぎ	米 米油 カレー粉 ごま油 三温糖 白ごま ウスターソース	499 24.9 14.0 1.9 611 28.2 16.1 2.3 720 32.7 17.8 2.8					
11	火		コッペパン 牛乳 タチウオフライ タルタルソース キャベツとチキンのサラダ ジュリアンヌスープ	牛乳 タチウオフライ ソフトチキン ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ れもん	コッペパン 米油 タルタルソース 三温糖	526 19 25 2.4 654 23 28.8 3 789 28 32.8 3.7					
12	水		ごはん 牛乳 しゅうまい もやしのラー油和え 麻婆豆腐	牛乳 しゅうまい 豆腐 豚肉 鶏肉 みそ	緑豆もやし にんじん こまつな たまねぎ にら	米 ごま油 三温糖 かたくり粉 オイスターソース	551 22.3 19.3 2.0 734 29.3 26.0 2.8 846 33.1 28.3 3.2					
13	木		ごはん 牛乳 さばのみそ焼き いんげんの炒め物 凍み豆腐汁	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ 凍み豆腐 みそ	いんげんこんにゃく にんじん だいこん ねぎ	米 米油 三温糖	556 21.4 20.2 2.1 665 24.8 22.2 2.5 757 27.4 23.3 2.7					
14	金	笹幼	麦ごはん 牛乳 えだまめサラダ チキンカレーライス ソフール いちご味(ヤクルト)	牛乳 鶏肉 粉チーズ わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり えだまめ	米 麦 じゃがいも カレー粉 米油 カレールウ 青じそドレッシング	582 19.5 16.2 1.9 711 23.2 19.0 2.4 852 26.6 22.3 3.3					
17	月	笹原小学校	ごはん 牛乳 豆腐の和風ハンバーグ チンゲン菜のソテー 青菜とさつまいものみそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉 みそ	キャベツ チンゲン菜 しめじ にんじん たまねぎ こまつな	米 三温糖 米油 さつまいも かたくり粉 オイスターソース	498 20.4 14.1 2.2 611 23.8 16.1 2.6 722 27.5 17.8 3.1					
18	火		【ふくしま健康応援メニュー】 食パン 牛乳 ミートボール グリーンサラダ 鶏肉とブロッコリーのクリームシチュー	牛乳 ミートボール 鶏肉	キャベツ きゅうり アスパラガス にんじん たまねぎ ブロッコリー 白いんげん	食パン いちごジャム 玉ねぎドレッシング じゃがいも パター ホワイトルウ	480 19.8 18.2 2.2 622 24.9 22.2 2.8 793 31.6 27.3 3.6					
19	水		【ふくしま旬の食材活用事業】 ごはん 牛乳 県産いわしの生姜煮 ひき菜炒り なめこ汁 県産お米のババロア みかんソース	牛乳 いわしの生姜煮 豚肉 豆腐 みそ	だいこん にんじん えだまめ なめこ ねぎ	米 米油 三温糖 お米のババロア	548 27.6 17.8 2.0 656 31.0 19.8 2.3 768 36.5 22.0 2.8					
20	木	笹幼	ごはん 牛乳 県産鶏つくね ほうれん草のおかか和え 豆乳ほうとう麺汁	牛乳 鶏つくね 豆乳 かつお節 豚肉 油揚げ みそ	大豆もやし ほうれん草 にんじん はくさい だいこん ねぎ ゆかり	米 ほうとう麺 ごま油	523 22.3 14.6 2.1 647 26.4 16.9 2.6 803 34.3 20.9 3.3					
21	金		五目ごはん 牛乳 県産玉子焼き 野菜のスタミナ炒め 厚揚げとだいこんのみそ汁	牛乳 玉子焼き 豚肉 油揚げ 厚揚げ 鶏肉 みそ	キャベツ 緑豆もやし 赤・黄パプリカ にら だいこん にんじん ごぼうこんにゃく たけのこ	米 ごま油 三温糖	502 20.9 16.1 1.8 615 24.4 18.4 2.0 711 27.3 19.9 2.3					
24	月		勤労感謝の日振替休日									
25	火		ソフトめん 牛乳 きんぴら肉団子 わかめサラダ みそけんちんうどん汁	牛乳 鶏肉 わかめ きんぴら肉団子 豆腐 みそ	にんじん だいこん ごぼう つきこん ねぎ きゅうり たまねぎ とうもろこし れもん	ソフトめん 米油 さといも ごま油 三温糖	472 20 13.3 2.1 623 24.0 17.0 2.5 794 27.0 20.2 2.9					
26	水	こども園	ごはん 牛乳 鶏肉のバジル焼き キャベツとハムのホットサラダ えのきだけのスープ	牛乳 鶏肉 チキンハム短冊	キャベツ にら しめじ えのき たまねぎ バジル にんじん ほうれん草	米 三温糖 オリーブ油 和風ドレッシング 白ごま	501 22.4 16.9 1.9 606 25.6 18.7 2.3 714 29.6 20.9 2.7					
27	木		ごはん 牛乳 さんまの南蛮ソースがけ キャベツのごま和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 さんま 豆腐 みそ	キャベツ いんげん にんじん たまねぎ ねぎ	米 三温糖 米油 かたくり粉 白ごま	529 18.3 18.1 1.9 643 21.3 20.3 2.4 771 25.1 23.7 2.8					
28	金	両幼稚園 両小学校	ごはん 牛乳 ミートローフデミソース フレンチサラダ 野菜のスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし れもん	米 パン粉 パター デミグラスソース じゃがいも ウスターソース 三温糖	幼稚園なし 小学校なし	816 33.6 26.3 3.1				

※ 材料等の都合により、献立変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 栄養価は上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】