



令和7年 11月学校給食予定献立表



千代田町立学校給食センター

日/ 曜	こ ん だ て		おもなざいりょう と はたらき						エ ネ ル ギ ー kcal	た ん ぱ く 質 g	脂 質 g	食 塩 相 當 量 g	
	しゅしょく のみもの	おかず	からだをつくる (あか)		からだのちょうしをとと のえる (みどり)		ねつやちからになる (きいろ)		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製 品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖
4 火	ロールパン ぎゅうにゅう	だいすとパンのミートソースにはなやさいのごまヨサラダ オレンジ	だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく カリフラワー とうもろこし レモン オレンジ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら ノエッグマヨネーズ ごま	699 876	29.5 35.9	29.5 36.3	2.0 2.8	
5 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしうがやき マカロニサラダ ふのみそしる	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン	たまねぎ もやし しょうが にんにく とうもろこし きゅうり ねぎ だいこん しいたけ キャベツ	ごはん さとう マカロニ ふ	あぶら ノエッグマヨネーズ	612 766	23.6 28.7	20.2 23.8	2.4 3.3	
6 木	パンプキンパン ぎゅうにゅう	にくだんご(こ①小②中②) じやこサラダ カレーワンタン	にくだんご ぶたにく なると	ぎゅうにゅう ちりめんじやこ わかめ	にんじん にら	きゅうり もやし たまねぎ はくさい しいたけ	パン さとう ワンタン	ごまあぶら ごま	617 756	27.1 33.0	20.7 24.4	2.3 3.0	
7 金	わかめごはん ぎゅうにゅう	いかのねぎしおやき きりぼしだいこんのにつけ にくじやが	いか あぶらあげ ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ しょうが しいたけ きりぼしだいこん たまねぎ えだまめ	わかめごはん さとう かたくりこ じゃがいも しらたき	あぶら ごまあぶら	614 771	26.6 32.7	14.7 26.8	2.9 3.4	
10 月	ごはん ぎゅうにゅう	食べて知ろう！大阪・関西万博「和歌山県」 とりにくのうめみそやき こうやどうふとやさいのにもの そうへいじる ミルメーク	とりにく きんざんじみそ こうやどうふ あぶらあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく うめぼし だいこん ごぼう はくさい ぶなしめじ しょうが	ごはん さとう こにゃく さといも ミルメーク	あぶら	628 768	31.5 37.5	16.8 19.0	2.5 3.0	
11 火	くろパン ぎゅうにゅう	フックメニュー「こまつさんのラーメン」 マーボーラーメン ごまだんご あげぎょうざ(中のみ) パンサンスー	ぶたにく とうふ ぎょうざ(中のみ)	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たけのこ	パン さとう ラーメンのめん ごまだんご はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	605 911	22.3 29.9	22.1 35.0	2.8 3.8	
12 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどんぐ はくさいとこんぶのあえもの もずくとたまごのサンラータン	ぶたにく とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう こんぶ もずく	にんじん	ごぼう たまねぎ はくさい きゅうり しいたけ ねぎ	ごはん しらたき さとう かたくりこ	あぶら	634 793	26.7 33.0	22.6 27.0	1.7 2.2	
13 木	キヤロットパン ぎゅうにゅう	チキンナゲット(こ①小②中②) さんしょくソテー クラムチャウダー	チキンナゲット ベーコン あさり ワインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	642 768	31.5 36.3	26.6 29.9	3.1 3.7	
14 金	ごはん ぎゅうにゅう	フックメニュー「ハイキューチョウセツパン!!鳥野強化合宿」 とりにくのてりやき ほうれんそうといんげんのごまあえ ぐだくさんとんじる	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし だいこん しいたけ ごぼう ねぎ しょうが	ごはん さとう さといも こんにゃく	ごま ごまあぶら	603 747	29.9 37.0	18.1 21.3	2.2 2.8	
17 月	ごはん ぎゅうにゅう	「まごわやさしい」給食 あかうおのさいきょうやき くきわかめのきんぴら すいとん	さつまあげ ぶたにく あぶらあげ あかうお	ぎゅうにゅう くきわかめ	ほうれんそう にんじん	ごぼう だいこん まいたけ しいたけ ねぎ	ごはん こんにゃく さとう じゃがいも すいとん	あぶら ごま ごまあぶら	595 741	26.4 32.1	16.4 19.1	2.4 3.0	
18 火	ゆめロール ぎゅうにゅう	ぶたにくのあかワインソースに グリーンサラダ ABCスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ マッシュルーム りんご きゅうり キャベツ レモン	ゆめロール さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	633 788	27.4 33.3	25.7 31.4	3.1 4.2	
19 水	ごはん ぎゅうにゅう	ふきよせごはんのぐ かぼちゃひきにくフライ いなかじる	あぶらあげ とりにく あつあげ かぼちゃひきにくフライ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しいたけ えだまめ ぶなしめじ えのきたけ だいこん ごぼう	ごはん さつまいも さとう こんにゃく さといも	あぶら ごま ごまあぶら	669 838	21.9 26.6	21.9 26.2	2.2 2.9	
20 木	まるパンよこぎり ぎゅうにゅう	ハンバーグデミグラスソース こんにゃくサラダ コーンポタージュ	ハンバーグ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	りんご もやし キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン さとう こんにゃく じゃがいも	ごまあぶら ハヤシルウ	564 701	27.9 34.4	20.6 24.7	3.1 4.3	
21 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	フックメニュー「給食室のいちにち」 ポークカレー カラフルサラダ うめゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パブリカ トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし ブルーン	むぎごはん じゃがいも さとう うめゼリー	あぶら カレールウ	677 833	19.8 23.8	20.6 24.0	2.4 2.8	
25 火	ツイストロールパン ぎゅうにゅう	フックメニュー「レオナルド・ダ・ビンチ」 とりにくのソテーきょうこうふう ポテトサラダ いんげんまめのミネストローネ	とりにく ハム いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しょうが レモン きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ ねぎ ズッキーニ にんにく	パン さとう じゃがいも マカロニ	オリーブオイル ノエッグマヨネーズ	605 759	28.1 34.5	25.0 30.3	2.5 3.3	
26 水	ごはん ぎゅうにゅう	東小6Aリクエスト献立 アジフライ ごもくきんぴら とんじる シュークリーム	アジフライ あぶらあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう れんこん だいこん ねぎ	ごはん こんにゃく さとう じゃがいも シュークリーム	あぶら ごま ごまあぶら	722 889	26.7 32.2	35.6 42.8	2.1 2.6	
27 木	ココアパン ジョア(いちご)	がんばって食べようセレクトメニュー「しいたけ」 カレーにこみうどん ワインナー ひじきサラダ	ぶたにく ワインナー	ジョア ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン うどん じゃがいも さとう	あぶら ノエッグマヨネーズ カレールウ	601 770	21.0 26.2	19.4 25.4	3.0 3.9	
28 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぐんまますき焼きの日 あつやきたまご だいこんのそくせきづけ すきやきふうに	あつやきたまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん きゅうり ねぎ はくさい	ごはん しらたき さとう	あぶら	621 757	27.8 32.5	20.0 25.0	1.9 2.3	

◎献立は都合で変更になることがあります。

◎はしは毎日あらってもってきましょう。

◎野菜サラダは、すべて熱処理しています。

上段：小学校

◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。下段：中学校

