



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	食塩相当量 g
	しゅしよく のみのもの	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	6 群 油脂 種実				
4 火	ロールパン ぎゅうにゅう	だいずとペンネのミートソースに はなやさいのごま Mayo サラダ オレンジ	だいず 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 /ハエグマヨネーズ 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	ぶたにくのしょうがやき 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 /ハエグマヨネーズ	612 766	23.6 28.7	20.2 23.8	2.4 3.3
6 木	パンブキンパン ぎゅうにゅう	にくだんご(こ①小②中②) じゃこサラダ 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 ちりめんじゃこ 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 にくじゃが	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	食べて知ろう！大阪・関西万博「和歌山県」 ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのうめみそやき こうやどうふとやさいのもの 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 こんにやく 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	フックメニュー「ごまっさんのラーメン」 くろパン ぎゅうにゅう	マーボーラーメン ごまだんご あげぎょうざ(中のみ) バンサンスー	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り 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 ごま	634 793	26.7 33.0	22.6 27.0	1.7 2.2
13 木	キャロットパン 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 ウインナー	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	フックメニュー「ハイキューセウゼツパン!!鳥野強化合宿」 ごはん ぎゅうにゅう	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 さやいんげん 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 こんにやく	ごま ごまあぶら	603 747	29.9 37.0	18.1 21.3	2.2 2.8
17 月	「まごわやさしい」給食 ごはん ぎゅうにゅう	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 こんにやく 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 こんにやく さといも	あぶら 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 こんにやくサラダ 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 こんにやく 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	フックメニュー「給食室のいちにち」 むぎごはん ぎゅうにゅう	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 パプリカ 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 ブルーベリー	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	フックメニュー「レオナルド・ダ・ビンチ」 ツイストロールパン ぎゅうにゅう	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 /ハエグマヨネーズ	605 759	28.1 34.5	25.0 30.3	2.5 3.3
26 水	東小6Aリクエスト献立 ごはん ぎゅうにゅう	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 こんにやく 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	がんばって食べようセレクトメニュー「しいたけ」 ココアパン ジョア(いちご)	カレーにこみうどん ウインナー ひじきサラダ	ぶたにく ウインナー	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 /ハエグマヨネーズ カレールウ	601 770	21.0 26.2	19.4 25.4	3.0 3.9
28 金	ぐんますき焼きの日 ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご だいこんのそくせきづけ すきやきふう	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、すべて熟処理しています。

◎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

上段：小学校

