令和7年　１１月　**きゅうしょくこんだてよていひょう**

岩国市北部学校給食センター

日	曜日	献立名		給食に使用している食品 おもに体をつくる食品（あかのなかま） １群	2群	おもに体の調子をととのえる食品（みどりのなかま） 3群	4群	おもに熱や力になる食品（きいろのなかま） 5群	6群	栄養価 小学校 エネルギー たんぱくしつ	中学校 エネルギー たんぱくしつ	給食なしの学校
4	火	しょうコッペパン ちゃんぽん ごまじゃこサラダ	牛乳	ぶたにく　えび　いか　うずらたまご　かまぼこ とりささみ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん　ねぎ	キャベツ　たまねぎ　きくらげ　しょうが キャベツ　たまねぎ　セロリ	コッペパン ちゃんぽんめん さとう	ごまあぶら ごま　ごまあぶら	547 28.0	681 33.5	
5	水	ごはん あげぎょうざ きりぼしだいこんサラダ ちゅうかスープ　㊥パリッシュ	牛乳	ぶたにく　とりにく ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ　カタクチイワシ	ニラ にんじん にんじん　ねぎ	たまねぎ　キャベツ　しょうが きりぼしだいこん たまねぎ　はくさい　とうもろこし	こめ こむぎこ　さとう さとう さとう	あぶら　ごまあぶら ごま　ごまあぶら ごまあぶら	580 18.4	753 29.8	
6	木	ごはん　㊥だいずふりかけ やさいのうまに りっちゃんサラダ	牛乳	だいず とりにく　なまあげ　だいず ハム　かつおぶし	ぎゅうにゅう　のり こんぶ	にんじん　さやいんげん にんじん	だいこん　たまねぎ キャベツ　きゅうり　とうもろこし	こめ　さとう　でんぷん じゃがいも　こんにゃく　さとう さとう	ごま あぶら あぶら	575 23.1	727 28.7	
7	金	バターライス グラタン にくだんごのトマトに	牛乳	とりにく ぶたにく　とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう　チーズ	パセリ にんじん　ほうれんそう にんじん　トマト　ブロッコリー	たまねぎ　しめじ たまねぎ　キャベツ	こめ マカロニ　シチュールー　パンこ じゃがいも　さとう	バター あぶら	652 24.6	842 30.6	錦中 本郷中 美和中
10	月	むぎごはん てづくりけんさんミートローフ　トマトソース けんさんやさいのとうにゅうスープ	じばさんきゅうしょくしゅうかん	ぶたにく　とりにく　とうふ　おから　たまご ベーコン　とうふ　とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト こまつな	たまねぎ だいこん　たまねぎ	こめ　むぎ さとう	あぶら	552 22.1	696 27.1	美和小 錦中
11	火	よこわりまるパン(セルフコロッケバーガー) いわくにれんこんやさいコロッケ やさいのソースあえ けんさんにくだんごのミルクスープ		とりにく　とりきも　とうふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ほうれんそう　にんじん ほうれんそう ねぎ　こまつな	れんこん　たまねぎ キャベツ れんこん　キャベツ　たまねぎ	コッペパン じゃがいも　こむぎこ　パンこ　こめこ でんぷん　さとう	あぶら あぶら	637 25.9	778 31.0	
12	水	ごはん　あじつけのり おおひら ごまあえ		とりにく　こうやどうふ　なまあげ	ぎゅうにゅう　のり	にんじん こまつな	れんこん　しいたけ　ごぼう もやし	こめ さといも　こんにゃく　さとう さとう	あぶら ごま	543 20.5	674 24.8	
13	木	ふるさときゅうしょくのひ ごはん チキンチキンれんこん ふるさとじる マイヤーレモンゼリー		とりにく なまあげ　むぎみそ	ぎゅうにゅう にぼし(だし)	にんじん　こまつな　ねぎ	れんこん だいこん　はくさい マイヤーレモン	こめ さとう さつまいも さとう	あぶら	636 23.4	789 28.4	
14	金	むぎごはん けんさんとうふのまーぼーどうふ ひじきとだいずのサラダ		とうふ　ぶたにく　あかみそ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん　ニラ こまつな	たまねぎ　しいたけ　にんにく　しょうが キャベツ	こめ　むぎ さとう　でんぷん さとう	ごまあぶら ごま	619 26.4	779 32.9	
17	月	たかなチャーハン なまあげのちゅうかに てづくりミルクゼリー	牛乳	たまご ぶたにく　なまあげ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たかな にんじん　ねぎ	たけのこ　キャベツ　しいたけ　にんにく　しょうが おうとう　パイナップル	さとう さとう　でんぷん	ごま　ごまあぶら　あぶら ごまあぶら	652 24.9	826 30.4	宇佐川小 錦清流小 美和中
18	火	ライむぎパン フィッシュアンドチップス スコッチブロス ㊥ベビーチーズ イギリスのりょうり	牛乳	タラ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ　セロリ	ライむぎパン じゃがいも　こむぎこ むぎ　ひよこまめ	あぶら あぶら	609 22.0	767 26.8	
19	水	ごはん こうやどうふのたまごとじ きんぴられんこん	牛乳	とりにく　こうやどうふ　たまご	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ にんじん　さやいんげん	たまねぎ　しいたけ れんこん	こめ じゃがいも　さとう こんにゃく　さとう	あぶら ごま　ごまあぶら	603 25.0	755 30.6	
20	木	むぎごはん きのこカレー チーズいりブロッコリーサラダ とうにゅうプリン	牛乳	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　エリンギ　しめじ　マッシュルーム　にんにく　しょうが とうもろこし	むぎ　こめ じゃがいも　カレールー さとう さとう　みずあめ	あぶら ごまあぶら	584 21.0	725 25.5	
21	金	だいずとしらすのこうみごはん いわしのみぞれに おふのみそしる わしょくのひ	牛乳	だいず いわし とうふ　あぶらあげ　むぎみそ	ぎゅうにゅう　しらすぼし わかめ　にぼし(だし)	にんじん　ねぎ	だいこん たまねぎ	こめ さとう　でんぷん じゃがいも　ふ	ごま　ごまあぶら	556 22.4	675 25.7	
25	火	コッペパン ケチャップソースハンバーグ ポタージュ	牛乳	ぶたにく　とりにく とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん　こまつな	たまねぎ　しめじ　しょうが　にんにく とうもろこし　たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	572 23.7	740 30.1	宇佐川小 本郷小中
26	水	ごはん こんさいひらつくね ひじきのいためじ うおそうめんのすましじる	牛乳	とりにく だいず とうふ　イトヨリ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ　こんぶ(だし)	にんじん にんじん　ねぎ	ごぼう　たまねぎ　れんこん たまねぎ　えのきたけ	こめ さといも　でんぷん　さとう さとう さとう　でんぷん	ごまあぶら	559 22.5	670 25.6	
27	木	ごはん ぶたにくのオイスターソースいため じゃがいものごまじる	牛乳	ぶたにく　なまあげ とうふ　あぶらあげ　むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ　にぼし(だし)	こまつな　にんじん にんじん　ねぎ	たまねぎ　しょうが たまねぎ　えのきたけ	こめ じゃがいも	ごまあぶら ごま	572 23.4	717 28.4	
28	金	ごはん ツナまめそぼろ かぼちゃいりいもだんごじる ㊥ヨーグルト	牛乳	とりにく　ツナみずに　だいず　たまご とりにく　あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ(だし) ヨーグルト	にんじん　えだまめ かぼちゃ	しょうが だいこん　ごぼう	こめ さとう じゃがいも　でんぷん		583 26.8	768 35.2	

＊休校・天候などの関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。