

令和7年度11月分 学校給食献立表

いちき串木野市立学校給食センター

月		火	水	木	金	
献立	11月の平均栄養量	4日	5日	6日	7日	
	エネルギー たんぱく質	小 651Kcal 中 804Kcal 小 27.1g 中 33.0g	① 牛乳 ④大学芋	① 牛乳 ④さんまの甘露煮 ⑤紅白なます	① 牛乳 ④フルーツポンチ	① 牛乳 ④ピリ辛みそごはんの具
	脂 質	小 27.6% 中 26.3% (エネルギーに対して)	②黒糖パン ③チャオホツアイ	②ごはん ③秋のみそ汁	②ミルクパン ③カラフルピーズ	②ごはん ③とうふとちくわの中巻煮
	11月8日はいいいの日					
エネルギー たんぱく質		小 691kcal 中 877kcal 小 22.3g 中 27.7g	小 662kcal 中 779kcal 小 29.9g 中 34.6g	小 636kcal 中 840kcal 小 27.3g 中 36.0g	小 672kcal 中 821kcal 小 31.7g 中 38.8g	
献立	10日	11日	12日	13日	14日	
	① 牛乳 ④茎わかめのきんぴら	① 牛乳 ④照り焼きチキンパティ ⑤ポイルキャベツ	① 牛乳 ④秋のちらしずしの具	① 牛乳 ④ブロッコリー入りサラダ	① 牛乳 ④かつお腹皮のかばやき	
	②ごはん ③とり肉と大根の煮物	②バーガーパン ③野菜のスープ煮	②すしめし ③のっぺい汁	②バターパン ③クリームペンネ	②ごはん ③里芋のみそ汁	
エネルギー たんぱく質	小 622kcal 中 757kcal 小 23.8g 中 28.7g	小 648kcal 中 776kcal 小 33.6g 中 38.7g	小 658kcal 中 790kcal 小 24.0g 中 28.5g	小 619kcal 中 749kcal 小 28.5g 中 32.5g	小 649kcal 中 785kcal 小 28.3g 中 33.7g	
献立	17日	18日	19日	20日	21日	
	① 牛乳 ④和風サラダ	① 牛乳 ④オムレツのキノコソースかけ	① 牛乳 ④レバーのみそがらめ	① 牛乳 ④コールスローサラダ	① 牛乳 ④青菜と雑穀のナムル	
	②ごはん ③ポークカレー	②コッペパン ③ラビオリスープ	②ごはん ③根菜つくねスープ	②パンキンミルクパン ③ミートスパゲッティ	②ごはん ③ジャージャン豆腐	
エネルギー たんぱく質	小 667kcal 中 818kcal 小 24.6g 中 31.1g	小 661kcal 中 836kcal 小 23.2g 中 29.0g	小 667kcal 中 822kcal 小 23.8g 中 29.0g	小 683kcal 中 906kcal 小 27.7g 中 36.3g	小 646kcal 中 790kcal 小 24.4g 中 29.7g	
献立	24日	25日	26日	27日	28日	
	勤労感謝の日 ふりかえきょうじつ 振替休日	① 牛乳 ④タンドリーチキン	① 牛乳 ④きびなごの磯辺フライ	① 牛乳 ④花々サラダ	① 牛乳 ④ホイコーロー	
		②チーズパン ③中華コンスープ	②ごはん ③豚汁	②黒糖パン ③さつまいものシチュー	②ごはん ③もずくスープ	
エネルギー たんぱく質		小 608kcal 中 770kcal 小 31.4g 中 38.9g	小 664kcal 中 812kcal 小 27.2g 中 33.9g	小 645kcal 中 826kcal 小 29.0g 中 37.2g	小 622kcal 中 725kcal 小 26.6g 中 30.3g	

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。

令和7年度11月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	11月の平均栄養量		4日	5日	6日
	エネルギー 小 651Kcal 中 804Kcal		① 牛乳 ④大学芋	① 牛乳 ④さんまの甘露煮 ⑤紅白なます	① 牛乳 ④ピリ辛みそごはんの具
	たんぱく質 小 27.1g 中 33.0g		②黒糖パン ③チャオホツアイ	②ごはん ③秋のみそ汁	②ごはん ③とうふとちくわの中華煮
	脂 質 小 27.6% 中 26.3%		①牛乳 ③ぶた肉 かまぼこ 卵そぼろ(卵 ゼラチン)	①牛乳 ③とり肉 中揚げ 大豆 麦みそ ④さんま	①牛乳 ③とり肉 いか ちくわ とうふ ④ぶた肉 大豆ミート ひきわり大豆 赤みそ
	(エネルギーに対して)		③にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ たけのこ もやし にんにく しょうが	③にんじん 葉ねぎ 玉ねぎ しめじ ⑤だいこん にんじん	③にんじん ホウレンソウ 玉ねぎ はくさい しめじ きくらげ しょうが ④にんじん 枝豆 玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが
主に体をつくるものになるもの	11月8日はいい日		②黒糖パン ③卵そぼろ(油 豚脂 でんぶん) 緑豆春雨 ごま油 ④さつまいも 水あめ さとう 油	②米 強化米 ③さつまいも ④さとう でんぶん グラニュー糖 蜂蜜 ⑤さとう	②米 強化米 ③でんぶん ごま油 ④さとう 油
主に体の調子を整えるもの			③卵そぼろ(酢 塩) 薄口しょうゆ 酒 こしょう ④濃口しょうゆ 酒みりん	③煮干し(だし用) ④しょうゆ みりん 塩 ⑤酢 薄口しょうゆ	③薄口しょうゆ 酒みりん 塩 こしょう 中華スープ ④酒 トウバンジャン みりん 濃口しょうゆ テンメンジャン
主に熱や力になるもの			小 691kcal 中 877kcal	小 662kcal 中 779kcal	小 636kcal 中 840kcal
調味料等			小 22.3g 中 27.7g	小 29.9g 中 34.6g	小 27.3g 中 36.0g
エネルギー					
たんぱく質					
献立	10日	11日	12日	13日	14日
	① 牛乳 ④茎わかめのきんぴら	① 牛乳 ④無り焼きチキンパティ ⑤ポイルキャベツ	① 牛乳 ④秋のちらしずしの具	① 牛乳 ④ブロッコリー入りサラダ	① 牛乳 ④かつお腹皮のかばやき
	②ごはん ③とり肉と大根の煮物	②バーガーパン ③野菜のスープ煮	②すしめし ③のっぺい汁	②バターパン ③クリームパンネ	②ごはん ③里芋のみそ汁
	①牛乳 ③とり肉 中揚げ ④油揚げ 茎わかめ	①牛乳 ③とり肉 ウィンナーソーセージ ④とり肉 大豆たんぱく ⑥チーズ	①牛乳 ③とうふ 油揚げ ④鰯系卵(たまご) とり肉 かまぼこ	①牛乳 ③とり肉 ベーコン 牛乳	①牛乳 ③とうふ 油揚げ 麦みそ ④かつお腹皮
	③にんじん 玉ねぎ しいたけ れんこん だいこん 枝豆 しょうが こんにやく ④にんじん つきこんにやく	③にんじん 枝豆 玉ねぎ セロリ キャベツ だいこん にんにく ④玉ねぎ しょうが ⑤キャベツ	③にんじん だいこん ごぼう 深ねぎ こんにやく ④にんじん しめじ きぬさや しいたけ	③ホウレンソウ にんじん 玉ねぎ しめじ にんにく ④ブロッコリー にんじん キャベツ コーン	③にんじん こまつな だいこん ごぼう 深ねぎ ④しょうが ⑤にんじん きゅうり
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③じゃがいも さとう でんぶん 油 ④さとう ごま油	②バーガーパン ③じゃがいも ④パン粉 豚脂 さとう でんぶん 油	②米 強化米 さとう ③里芋 でんぶん 油 ④鰯系卵(さとう 油 でんぶん) さとう くり 油	②バターパン ③パンネ オリーブオイル 生クリーム ④さとう 油	②米 強化米 ③里芋 ④でんぶん さとう 油 ⑤さとう
調味料等	③薄口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒 ④濃口しょうゆ みりん	③薄口しょうゆ 塩 コンソメ こしょう 白ワイン チキンブイヨン ④魚醤 塩 みりん しょうゆ ワイン 酢	②酢 塩 ③酒 薄口しょうゆ かつお節(だし用) 昆布(だし用) ④鰯系卵(酢 塩) 酒 薄口しょうゆ	③塩 白ワイン ホワイトルウ 薄口しょうゆ こしょう チキンブイヨン ④酢 薄口しょうゆ 塩 こしょう	③煮干し(だし用) ④みりん 濃口しょうゆ ⑤酢 薄口しょうゆ
エネルギー	小 622kcal 中 757kcal	小 648kcal 中 776kcal	小 658kcal 中 790kcal	小 619kcal 中 749kcal	小 649kcal 中 785kcal
たんぱく質	小 23.8g 中 28.7g	小 33.6g 中 38.7g	小 24.0g 中 28.5g	小 28.5g 中 32.5g	小 28.3g 中 33.7g
献立	17日	18日	19日	20日	21日
	① 牛乳 ④和風サラダ	① 牛乳 ④オムレツのキノコソースかけ	① 牛乳 ④レバーのみそがらめ	① 牛乳 ④コールスローサラダ	① 牛乳 ④青菜と雑穀のナムル
	②ごはん ③ポークカレー	②コッペパン ③ラビオリスープ	②ごはん ③根菜つくねスープ	②パンキンミルクパン ③ミートスパゲッティ	②ごはん ③ジャージャン豆腐
	①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 スkimミルク チーズ ヨーグルト ④わかめ	①牛乳 ③ラビオリ(小麦たんぱく ぶた肉) ウィンナーソーセージ ④オムレツ(たまご) ⑤全粉乳 脱脂粉乳	①牛乳 ③根菜つくね(とり肉 大豆たんぱく) ④とり肝 みそ 高野豆腐	①牛乳 ③ぶた肉 大豆ミート チーズ	①牛乳 ③ぶた肉 厚揚げ 大豆ミート ひきわり大豆 赤みそ ④えんどう ガルバンゾー レンズ豆 大豆 あずき
	③にんじん 玉ねぎ グリンピース りんごピューレ ブルーンピューレ にんにく ④にんじん きゅうり キャベツ もやし コーン レモン果汁	③ラビオリ(玉ねぎ) にんじん パセリ キャベツ 玉ねぎ ④オムレツ(ホウレンソウ) 枝豆 しめじ ⑤レーズン	③根菜つくね(ごぼう にんじん 玉ねぎ れんこん) こまつな にんじん 玉ねぎ たけのこ 深ねぎ しいたけ しょうが ⑤キャベツ もやし レモン果汁	③にんじん パセリ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく トマトピューレ ④にんじん きゅうり キャベツ コーン	③にんじん 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく ④ホウレンソウ にんじん 大豆もやし しょうが にんにく
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③じゃがいも パター ④さとう	②コッペパン ③ラビオリ(小麦粉 油 パン粉 でんぶん) じゃがいも 油 ④オムレツ(油 でんぶん) さとう ⑤食用油脂 さとう 水あめ	②米 強化米 ③根菜つくね(里芋 豚脂 でんぶん さとう 油) 緑豆はるさめ ごま油 ④でんぶん さとう 油 ⑤さとう 油	②パンキンミルクパン ③スパゲッティ オリーブオイル ④さとう ノンエッグマヨネーズ 油	②米 強化米 ③さとう でんぶん 油 ④押麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび さとう ごま油
調味料等	③カレールウ ウスターソース 赤ワイン ケチャップ 塩 ④薄口しょうゆ	③ラビオリ(塩) 薄口しょうゆ 塩 こしょう コンソメ とりがらスープ ④オムレツ(塩) ウスターソース デミグラスソース ケチャップ ⑤塩	③根菜つくね(しょうゆ 塩) 酒 薄口しょうゆ 塩 こしょう とりがらスープ ④しょうゆ 酢 濃口しょうゆ 酒みりん 酒 ⑤薄口しょうゆ 酢	③赤ワイン ケチャップ ウスターソース デミグラスソース 塩 こしょう ④酢 塩 こしょう	③ケチャップ 濃口しょうゆ 酒みりん トウバンジャン ④酢 トウバンジャン 薄口しょうゆ
エネルギー	小 667kcal 中 818kcal	小 661kcal 中 836kcal	小 667kcal 中 822kcal	小 683kcal 中 906kcal	小 646kcal 中 790kcal
たんぱく質	小 24.6g 中 31.1g	小 23.2g 中 29.0g	小 23.8g 中 29.0g	小 27.7g 中 36.3g	小 24.4g 中 29.7g
献立	24日	25日	26日	27日	28日
	① 牛乳 ④タンドリーチキン	① 牛乳 ④ゆでブロッコリー	① 牛乳 ④きびなごの磯辺フライ	① 牛乳 ④花花サラダ	① 牛乳 ④ホイコーロー
	②ごはん ③中華コンスープ	②チーズパン ③中華コンスープ	②ごはん ③豚汁	②黒糖パン ③さつまいものシチュー	②ごはん ③もずくスープ
	①牛乳 ③たまご ベーコン ④とり肉 ヨーグルト	①牛乳 ③たまご ベーコン ④とり肉 ヨーグルト	①牛乳 ③ぶた肉 中揚げ 麦みそ ④きびなご あおき	①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆ペースト 牛乳 スkimミルク チーズ	①牛乳 ③とり肉 とうふ もずく ④ぶた肉 赤みそ ⑤豆乳加工品
	③にんじん チンゲン菜 玉ねぎ えのきたけ コーン クリームコーン ④しょうが にんにく ⑤ブロッコリー	③にんじん ④しょうが にんにく ⑤ブロッコリー	③にんじん だいこん ごぼう 深ねぎ しょうが こんにやく ⑤キャベツ もやし 赤しそ	③にんじん いんげん 玉ねぎ しめじ にんにく ④にんじん ブロッコリー カリフラワー コーン きゅうり ⑤しいたけエキス	③にんじん こまつな 玉ねぎ ④にんじん ピーマン キャベツ にんにく しょうが ⑤アセロラ果汁
主に熱や力になるもの	②チーズパン ③でんぶん ごま油	②チーズパン ③でんぶん ごま油	②米 強化米 ③じゃがいも 油 ④油 パン粉 小麦粉 米粉 ⑤さとう	②黒糖パン ③さつまいも パター 生クリーム ⑤食用植物油脂 さとう ごま でんぶん ⑤さとう	②米 強化米 ③でんぶん ごま油 ④さとう ごま油 ⑤さとう 水あめ 油 でんぶん
調味料等	③薄口しょうゆ 塩 こしょう とりがらスープ ④ウスターソース ケチャップ パプリカ カレー粉 塩 こしょう ⑤塩	③薄口しょうゆ 塩 こしょう とりがらスープ ④ウスターソース ケチャップ パプリカ カレー粉 塩 こしょう ⑤塩	③かつお節(だし用) ④塩 しょうゆ こしょう ⑤梅酢 塩	③白ワイン ホワイトルウ 塩 こしょう チキンブイヨン ⑤しょうゆ 酢 塩	③酒みりん 薄口しょうゆ 塩 こしょう とりがらスープ 中華スープ ④酒 トウバンジャン テンメンジャン 薄口しょうゆ ⑤塩
エネルギー	小 608kcal 中 770kcal	小 664kcal 中 812kcal	小 645kcal 中 826kcal	小 622kcal 中 725kcal	小 622kcal 中 725kcal
たんぱく質	小 31.4g 中 38.9g	小 27.2g 中 33.9g	小 29.0g 中 37.2g	小 26.6g 中 30.3g	小 26.6g 中 30.3g

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。