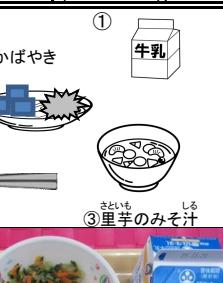
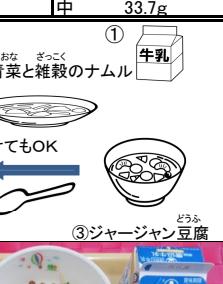


令和7年度11月分 学校給食献立表

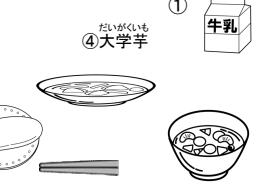
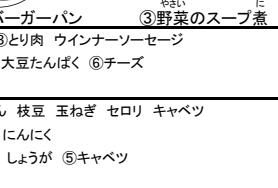
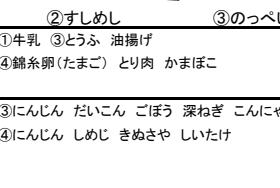
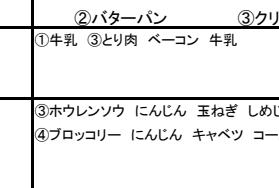
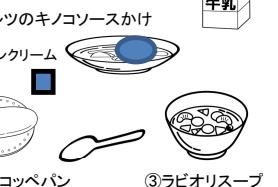
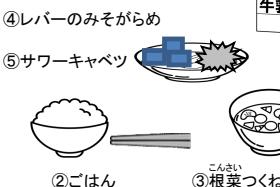
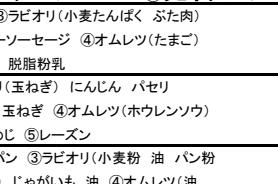
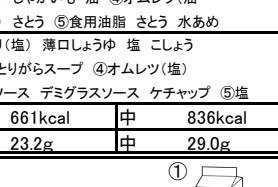
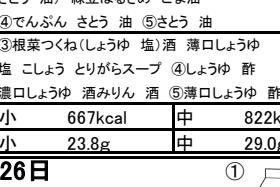
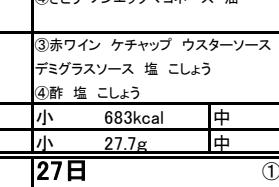
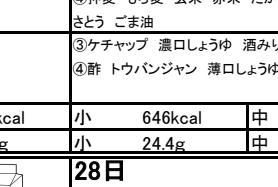
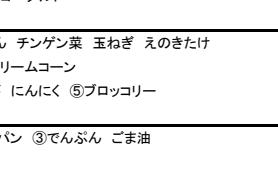
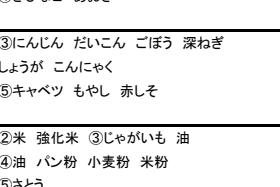
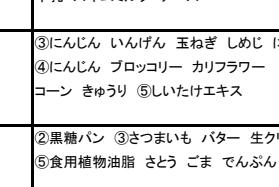
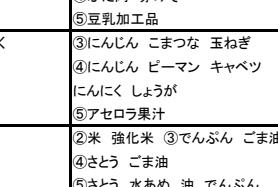
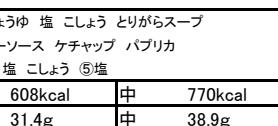
いちき串木野市立学校給食センター

月	火	水	木	金	
献立	11月の平均栄養量 エネルギー 小 651Kcal 中 804Kcal たんぱく質 小 27.1g 中 33.0g 脂質 小 27.6% (エネルギーに対して) 中 26.3%	4日 ①牛乳 ④大学芋 ②黒糖パン ③チャオホツトイ 5日 ①牛乳 ④さんまの甘露煮 ⑤紅白なます ②ごはん ③秋のみそ汁 6日 ①牛乳 ④フルーツポンチ ②ミルクパン ③カラフルビーンズ 7日 ①牛乳 ④ピリ辛みそごはんの具 かける ②ごはん ③とうふとちくわの中華煮	6日 ①牛乳 ④フルーツポンチ ②ミルクパン ③カラフルビーンズ 7日 ①牛乳 ④ピリ辛みそごはんの具 かける ②ごはん ③とうふとちくわの中華煮		
					
	エネルギー 小 691kcal 中 877kcal たんぱく質 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 ①牛乳 ④茎わかめのきんぴら ②ごはん ③とり肉と大根の煮物 11日 ①牛乳 ④照り焼きチキンパティ ⑤ポイルキャベツ ⑥スライスチーズ ②バーガーパン ③野菜のスープ煮 12日 ①牛乳 ④秋のちらしずしの具 まぜる ②すしめし ③のっべい汁 13日 ①牛乳 ④プロッコリー入りサラダ ②バターパン ③クリームペニネ 14日 ①牛乳 ④かつお腹皮のかばやき ⑤二色なます ②ごはん ③里芋のみそ汁				
	エネルギー 小 622kcal 中 757kcal たんぱく質 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 ①牛乳 ④和風サラダ かける ②ごはん ③ポークカレー 18日 ①牛乳 ④オムレツのキノコソースかけ ⑤レーズンクリーム ②コッペパン ③ラビオリースープ 19日 ①牛乳 ④レバーのみそがらめ ⑤サワーキャベツ ②ごはん ③根菜つくねスープ 20日 ①牛乳 ④コールスローサラダ ②パンキンミルクパン ③ミートスピゲッティ 21日 ①牛乳 ④青菜と雑穀のナムル かけるOK ②ごはん ③ジャージャン豆腐				
	エネルギー 小 667kcal 中 818kcal たんぱく質 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 勤労感謝の日 振替休日  25日 ①牛乳 ④タンドリーチキン ⑤ゆでブロッコリー ②チーズパン ③中華コーンスープ 26日 ①牛乳 ④きびなごの磯辺フライ ⑤ゆかりえ ②ごはん ③豚汁 27日 ①牛乳 ④花花サラダ ⑤ごまドレッシング ②黒糖パン ③さつまいものシチュー 28日 ①牛乳 ④ホイコーロー ^④ ⑤アセロラミルクゼリー ②ごはん ③もずくスープ				
	エネルギー 小 608kcal 中 770kcal たんぱく質 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 エネルギー 小 651Kcal 中 804Kcal たんぱく質 小 27.1g 中 33.0g 脂 質 小 27.6% (エネルギーに対して) 中 26.3% 主に体をつくるものとになるもの 11月8日は 調味料等 エネルギー たんぱく質	4日 ①牛乳 ④大学芋 	5日 ①牛乳 ④さんまの甘露煮 ⑤紅白なます 	6日 ①牛乳 ④フルーツポンチ 	7日 ①牛乳 ④ピリ辛みそごはんの具 
	①牛乳 ③ぶた肉 かまぼこ 卵そぼろ(卵 ゼラチン) ②黒糖パン ③チャオホツアイ	①牛乳 ③とり肉 中揚げ 大豆 麦みそ ④さんま	①牛乳 ③ひよこ豆 マローファットピース 赤いんげん豆 ぶた肉 チーズ スキムミルク	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
	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 玉ねぎ いんげん トマトピューレ にんにく ④みかん缶 もも缶 バイン缶 ダイスゼリー(ぶどう果汁)	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
	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 糖蜜 ⑤さとう	②ミルクパン ③じやがいも 油 ④ナタデコ ダイスゼリー(さとう)	②米 強化米 ③でんぶん ごま油 ④さとう 油
	③卵そぼろ(酢 塩) 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ケチャップ ピーフシチュールウ ウスターソース 塩 こしょう コンソメ	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
	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
	10日 ①牛乳 ④茎わかめのきんぴら 	11日 ①牛乳 ④照焼きチキンパティ ⑤ボイルキャベツ ⑥スライスチーズ 	12日 ①牛乳 ④秋のちらしずしの具 ⑤まぜる 	13日 ①牛乳 ④プロッコリー入りサラダ 
	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のっつい汁 	②バーパン ③クリームペネ 
	①牛乳 ③とり肉 中揚げ ④油揚げ 茎わかめ	①牛乳 ③とうふ 油揚げ 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鶏糸卵(たまご) とり肉 かまぼこ	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 こんにゃく ④にんじん つきこんにゃく	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 こんにゃく ④にんじん しめじ きめさや しいたけ	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
	②米 強化米 ③じやがいも さとう でんぶん 油 ④さとう ごま油	②バーガーパン ③じやがいも ④パン粉 豚脂 さとう でんぶん 油	②米 強化米 ③パン粉 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
	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鰯糸卵(酢 塩) 酒 薄口しょうゆ	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 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
献立 17日 ①牛乳 ④和風サラダ 	18日 ①牛乳 ④オムレツのキノコソースかけ ⑤レーズンクリーム 	19日 ①牛乳 ④レバーのみぞがらめ ⑤サワークリーミー 	20日 ①牛乳 ④コールスローサラダ 	21日 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ラビオリースープ 	②ごはん ③根菜つくねスープ 	②ごはん ③ミートスパゲッティ 
	①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 スキムミルク 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) ウインナーソーセージ 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 
	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 バセリ キャベツ 玉ねぎ ④オムレツ(ホウレンソウ) き豆 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 バセリ 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 しょうが にんにく
	②米 強化米 ③じやがいも バター 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) ジャガイも 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 たかひ さとう ごま油
	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(塩) 酒 薄口しょうゆ 塩 こしょう とりがらスープ ④薄口しょうゆ 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
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
献立 24日 勤労感謝の日 振替休日 	25日 ①牛乳 ④タンドリーチキン ⑤ゆでブロッコリー 	26日 ①牛乳 ④きびなごの磯辺フライ ⑤ゆかりえ 	27日 ①牛乳 ④化花サラダ ⑤ごまドレッシング 	28日 ①牛乳 ④ホイコーロー ^{⑤アセロラミルクゼリー} 
	②チーズパン ③中華コーンスープ 	②ごはん ③豚汁 	②ごはん 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ぶた肉 中揚げ 麦みそ ④きびなご あおさ	①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆ベースト 牛乳 スキムミルク 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 だいこん ごぼう 深ねぎ しょうが こんにゃく 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
	②チーズパン ③でんぶん ごま油 	②米 強化米 ③じやがいも 油 ④パン粉 小麦粉 米粉 ⑤食用植物油脂 さとう ごま でんぶん ⑥さとう ごま油	②黒糖パン ③さつまいも バター 生クリーム ⑤食用植物油脂 さとう ごま でんぶん ⑥さとう ごま油	②米 強化米 ③でんぶん ごま油 ④さとう ごま油 ⑤さとう ごま油
	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 バブリカ カレー粉 塩 こしょう ⑤塩	③かつお節(だし用) ④塩 こしょう 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 ⑤梅酢 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 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。