

11月

学校給食献立表

令和7年度11月
呉市立川尻小学校



日	曜日	献立名	つかわれているたべもの			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
			おもにからだを つくる赤のたべもの	おもにからだのしょうしを ととのえる緑のたべもの	おもにエネルギーの もとになる黄色のたべもの		
4	火	ごはん ぎゅうたまどんぶりのぐ わふうサラダ チーズ	ぎゅうにく たまご ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ しらすまし チーズ	にんじん ねぎ たまねぎ ほししいたけ きゃべつ きゅうり	こめ さとう ごま ごまあぶら	628 27
5	水	ごはん こんさいのごまみそに かきたまじる かつおぶりかけ	ふたにく みそ たまご かつおぶりかけ	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん ねぎ れんこん ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぶん ごま あぶら	581 21
6	木	ごはん さばのしおやき はくさいのおかかあえ のっぺいじる	さば かつおぶし とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ はくさい だいこん	こめ さといち でんぶん	613 27
7	金	パン ぼたろザニア コーンスープ	いのししにく ベーコン	ぎゅうにゅう ホワイトソー ス チーズ	にんじん トマト パセリ にんにく たまねぎ とうもろこし	パン マカロニ じゃがいも あぶら	692 27
10	月	学習発表会のふりかえ休日					
11	火	ごはん さけのゆうあんやき ほうれんそうのいそがえ とりごほうじる	さけ かつおぶし とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり しらすまし	ほうれんそう にんじん ねぎ ゆず もやし ごぼう たまねぎ だいこん こんにゃく	こめ さとう	569 30
12	水	パン キムチラーメン あげぎょうざ チョコクリーム	ふたにく みそ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ はくさい もやし はくさいキムチ	パン ちゅうかそば チョコクリーム ごま あぶら	684 25
13	木	ごはん タンドリーチキン コーンキャベツ わかめスープ	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう コーン わかめ	にんじん にんにく しょうが レモン きゃべつ とうもろこし たまねぎ かいわれだいこん	こめ さとう ごまあぶら ごま	557 26
14	金	ごはん はっほうさい ビーフンスープ	ふたにく えびいか うずらたまご やきふた	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ しょうが たまねぎ はくさい きくらげ	こめ でんぶん ビーフン あぶら ごまあぶら	584 24
17	月	ごはん あきのもみじカレー キラキラフルーツポンチ	しかにく	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく たまねぎ れんこん しめじ エリンギ りん ご みかん ナタデココ パイナップル もも	こめ さつまいも レモンゼリー あぶら	675 20
18	火	ごはん ふたにくともやしのチャンプル もずくスープ こざかな	ふたにく とうふ たまご やきふた	ぎゅうにゅう もずく かえりいりこ	にんじん にら にんにく しょうが もやし たまねぎ えのきたけ	こめ あぶら ごまあぶら	587 24
19	水	パン スイートポテトシチュ りっちゃんサラダ いちご&マーガリン ヨーグルト	ふたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ ヨーグルト	にんじん いんげん ミニトマト たまねぎ きゃべつ きゅうり とうもろこし	パン さつまいも さとう いちごジャム あぶら マーガリン	613 23
20	木	ごはん びしゅなべ こいわしのからあげ みかん	ふたにく とりにく こいわし	ぎゅうにゅう	にんじん にら はくさい たまねぎ こんにゃく もやし しめじ みかん	こめ でんぶん あぶら	613 25
21	金	ごはん チキンれんこん 11がつのみそしる あじつけのり	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ たまねぎ れんこん えだまめ しめじ だいこん	こめ でんぶん さとう あぶら	659 24
25	火	わかめ ごはん はるさめのごもくいため ワンタンスープ	ふたにく あぶらあげ やきふた	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマ ン ねぎ しょうが ほししいたけ たまねぎ きゃべつ もやし	こめ はるさめ さとう ワンタン あぶら	584 20
26	水	ココア あげパン ミネストローネ パンナコッタ	とりにく	のむヨーグル ト	にんじん トマト トマトジュース たまねぎ きゃべつ	パン ミルクココア マカロニ じゃがいも パンナコッタ あぶら	648 16
27	木	ごはん ししコーロー つみれスープ かんこくのり	いのししにく つみれ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン にら しょうが きゃべつ たけのこ はくさい	こめ さとう あぶら ごまあぶら	619 23
28	金	ごはん とりそぼろ あつあげのみそしる みかん	とりにく たまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ねぎ しょうが たまねぎ えのきたけ みかん	こめ さとう あぶら	647 24

※物資の納入状況により、献立や食材を変更することがあります。ご了承ください。

今月の給食費

260(円)×17(回)=4,420(円)

10・11月分の給食費は、学校給食費無料化事業実施のため、保護者への集金はありません。