

うれしい給食 3号

令和7年11月

月	火	水	木	金
3 文化の日 	4 ごはん 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 中華スープ ○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 土生姜 砂糖 濃口 酒 ○わか ぎゅうり 玉ねぎ 人参 山 だし 砂糖 ○白菜 太もやし 中華料理の素 お菓子 牛乳	5 ごはん さばの煮付け きゃべつのごま酢和え すまし汁 ○精白米 ○さば 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり 白ごま 砂糖 酢 淡口 ○薄揚げ ほうれん草 黒潮だし 淡口 みりん	6 ごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め チンゲン菜の和え物 洋風スープ ○精白米 ○厚揚げ きゃべつ 玉ねぎ 人参 赤みそ 白みそ 砂糖 濃口 酒 みりん ○チンゲン菜 人参 淡口 みりん ○じゃが芋 玉ねぎ ブイオン	7 チキンカレーライス 海藻サラダ ○精白米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレールウ ハイナッフルシロップ ケチャップ ○きゃべつ きゅうり 人参 わかめ 砂糖 酢 濃口 ごま油 りんご蒸しパン 牛乳
	10 ごはん ささみフライ ブロッコリーのツナマヨ和え みそ汁 ○精白米 ○ささみ ○ブロッコリー ツナ マヨドレ 砂糖 濃口 ○麩 黒潮だし 白みそ みりん お菓子 牛乳	11 ごはん 肉じゃが 切干大根の和え物 中華スープ ○精白米 ○豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 突きこんにやく グリンピース 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○切干大根 人参 きゅうり 黒潮だし 砂糖 酢 淡口 ○チンゲン菜 えのき 中華料理の素 マカロニきな粉 牛乳	12 みそラーメン ハムサラダ ○中華そば 太もやし 人参 ほうれん草 コーン 鶏がら 赤みそ 白みそ 濃口 みりん ○きゃべつ きゅうり 玉ねぎ ハム 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 おにぎり(わかめ) お茶	13 ごはん ビーフンの炒め物 根菜煮 すまし汁 ○精白米 ○ビーフン きゃべつ 玉ねぎ 人参 黒潮だし 淡口 キャノーラ油 ○大根 人参 ごぼう しいたけ いんげん ごま油 板こんにやく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○豆腐 黒潮だし 淡口 みりん お菓子 牛乳
17 五目ごはん もやしのごま和え みそ汁 ○精白米 五目ごはんの素 薄揚げ ○太もやし 人参 白ごま 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん ○さつま芋 白菜 黒潮だし 白みそ みりん マフィン 牛乳	18 ごはん マーボー豆腐 酢の物 すまし汁 ○精白米 ○豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤みそ 濃口 中華料理の素 みりん 砂糖 酒 鶏がら ごま油 片栗粉 ○春雨 きゅうり 人参 コーン 砂糖 酢 淡口 ごま油 ○小松菜 わかめ 黒潮だし 淡口 みりん お菓子 牛乳	19 卵不使用小山型パン クリームシチュー きゃべつのおかか和え ○卵不使用小山型パン ○鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース クリームシチュールウ 牛乳 ○きゃべつ 人参 かつお節 砂糖 濃口 みりん おにぎり(ひじき) お茶	20 ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ 洋風スープ ○精白米 ○鶏肉 濃口 砂糖 みりん 酒 ○じゃが芋 きゅうり 人参 玉ねぎ ハム 砂糖 マヨドレ ○かぶ 人参 ブイオン お菓子 牛乳	21 ごはん 白身魚の天ぷら 野菜三色和え 中華スープ ○精白米 ○ホキ 天ぷら粉 ○白菜 ほうれん草 人参 淡口 みりん ○しめじ 玉ねぎ 中華料理の素 かぼちゃケーキ 牛乳
24 振替休日 	25 肉うどん 小松菜のお浸し ○うどん 牛肉 かまぼこ 白菜 人参 青ねぎ 黒潮だし 砂糖 濃口 淡口 みりん ○小松菜 人参 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん おにぎり(ピラフ) 牛乳	26 ごはん 江戸っ子煮 ほうれん草のナムル 洋風スープ ○精白米 ○豚ミンチ じゃが芋 人参 高野豆腐 しいたけ 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○ほうれん草 人参 太もやし 砂糖 濃口 ごま油 ○きゃべつ しろ菜 ブイオン お菓子 牛乳	27 ごはん 鮭のムニエル 白菜と厚揚げ煮 みそ汁 ○精白米 ○鮭 小麦粉 マーガリン ○白菜 人参 厚揚げ 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○里芋 玉ねぎ 黒潮だし 白みそ みりん 揚げパン 牛乳	28 (軽給食) おにぎり弁当 お菓子 牛乳

11月給食だより



朝晩の寒暖差が広がることで体調を崩しやすくなります。これからは温かいものや冬野菜がおいしい季節になります。寒い日には身体を温める働きのある根菜類を食べ体調管理に気を付けて毎日元気いっぱいにご過ごしてほしいと思います。根菜類は皮や皮に近い実の部分に栄養がより集中していることが多いため皮をつけたまま、または出来るだけ薄く剥いて調理することがおすすめです。

