

がっこうきゅうしょく　こんだてひょう

令和7年度　11月学校給食献立表

坂城町食育・学校給食センター

		献立名		栄養のはたらきおよび食品						けんさんしよくざい 県産食材	小学校	中学校	けっしよく 欠食	
		汁									たんぱく質	たんぱく質		
		主菜		体をつくる		体の調子をよくする		エネルギーになる			脂質	脂質		
		副菜		1群	2群	3群	4群	5群	6群		食塩相当量	食塩相当量		
4	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ワンタンスープ ミートボールのトマトソース 華和え(大豆)		鶏肉 なると 肉団子 大豆	牛乳	にんじん トマト こまつ菜	玉ねぎ ねぎ にんにく もやし キャベツ	麦ごはん ワンタン 砂糖	キャノーラ油 オリーブ油	大豆 牛乳 にんじん キャベツ 麦ごはん	590 kcal 23.7 g 16.3 g 2.4 g	740 kcal 27.7 g 18.3 g 2.8 g	
5	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	さつま汁 スタミナ肉丼の具 ツナサラダ ミルメーク		鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん ねぎ ごぼう 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン	麦ごはん さつまいも しらたき 砂糖 ミルメーク	キャノーラ油	豆腐 油揚げ 牛乳 だいこん にんじん みそ キャベツ 麦ごはん さつまいも	640 kcal 25.7 g 18.7 g 2.3 g	794 kcal 30.2 g 21.2 g 2.7 g	
6	木	ソフトめん ぎゅうにゅう 牛乳	肉うどん汁 ソースあじフライ ごぼうサラダ		豚肉 油揚げ あじフライ 鶏ささみ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 白菜 しめじ ねぎ きゅうり ごぼう キャベツ	ソフトめん でんぷん	キャノーラ油 ノンエッグ マヨネーズ	豚肉 牛乳 油揚げ にんじん しめじ キャベツ ソフトめん	713 kcal 25.5 g 27.3 g 3.0 g	879 kcal 30.7 g 31.5 g 3.4 g	
7	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	白菜のみそ汁 ちくわの南部揚げ こんにゃくの金平		豆腐 みそ ちくわ 豚肉	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん	白菜 だいこん ねぎ ごぼう	麦ごはん 天ぷら粉 こんにゃく 砂糖	ごま キャノーラ油	豆腐 みそ 牛乳 にんじん だいこん 麦ごはん	623 kcal 22.6 g 21.4 g 2.6 g	790 kcal 28.4 g 24.4 g 3.6 g	南条小 6年生
10	月	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳	ねずこんの野菜スープ ポークチャップ こんにゃくサラダ		鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ えのきたけ 切り干し大根 キャベツ きゅうり かぶ	コッペパン でんぷん こんにゃく	キャノーラ油	豚肉 牛乳 にんじん えのきたけ 切り干し大 根 キャベツ	580 kcal 27.4 g 23.0 g 2.8 g	703 kcal 32.5 g 26.8 g 3.5 g	南条小 4年生
11	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	信州ポークカレー 長野のさつまいも のり塩味 ねずみ大根ドレッシングサラダ		豚肉	脱脂粉乳 青のり 牛乳	にんじん 黄にんじん	にんにく 玉ねぎ しょうが りんご あんず キャベツ きゅうり コーン	麦ごはん じゃがいも さつまいも	キャノーラ油 ドレッシング	豚肉 牛乳 にんじん 黄にんじん あんず キャベツ 麦ごはん	717 kcal 21.4 g 24.8 g 1.8 g	893 kcal 25.2 g 28.2 g 1.9 g	
12	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	キムチ汁 肉じゃが 坂城のりんご		鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	にら にんじん さやいんげん	玉ねぎ えのきたけ 白菜キムチ 白菜 りんご	麦ごはん じゃがいももち じゃがいも しらたき 砂糖	キャノーラ油	みそ 豚肉 牛乳 りん ご にんじん えのきたけ 豆腐 牛乳	600 kcal 19.9 g 14.4 g 2.0 g	738 kcal 23.3 g 15.8 g 2.3 g	
13	木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	海藻三昧スープ にじますのかば焼き なめたけ和え		豆腐 鶏肉 にじます	わかめ ひじき もずく 牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん 白菜 もやし しょうが キャベツ きゅうり なめたけ	麦ごはん でんぷん 砂糖	キャノーラ油	豆腐 牛乳 にじます にんじん だいこん キャベツ 麦ごはん	613 kcal 22.9 g 20.0 g 2.1 g	768 kcal 27.4 g 22.8 g 2.7 g	村上小 5年生
14	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	なめこ汁 凍り豆腐とぶた肉のかりんとう揚げ 野沢菜漬和え		豆腐 みそ 油揚げ 凍り豆腐 豚肉	わかめ 青のり 牛乳	にんじん のぎわな	なめこ だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん でんぷん 砂糖	キャノーラ油	豆腐 油揚げ みそ にんじん 豚肉 だいこん なめこ 牛乳 キャベツ 麦ごはん	665 kcal 24.9 g 25.6 g 2.2 g	827 kcal 29.7 g 29.4 g 2.8 g	村上小 3年生
17	月	ミニコッペ パン ぎゅうにゅう 牛乳	ホワイトシチュー チキンスパゲッティ 糸寒天サラダ		鶏肉 鶏ささみ	脱脂粉乳 生クリーム 牛乳 糸寒天	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ コーン にんにく しめじ きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも スパゲッティ 砂糖	オリーブ油 キャノーラ油	牛乳 にんじん しめじ キャベツ	659 kcal 29.2 g 25.2 g 2.6 g	803 kcal 34.7 g 29.4 g 3.5 g	
18	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	豆まめみそ汁 カゴカマス塩こうじ焼き ねずみ大根切り干しの煮物		油揚げ 豆腐 豆乳 みそ カゴカマス さつま揚げ ちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ だいこん 切り干し大根	麦ごはん 砂糖	オリーブ油 キャノーラ油	油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 にんじん だいこん 切り干し大 根	626 kcal 27.4 g 21.3 g 2.6 g	783 kcal 32.7 g 24.2 g 3.1 g	坂城小 6年生
19	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	わかめスープ 厚揚げの肉みそがけ ポテトサラダ		鶏肉 豚肉 なると 厚揚げ みそ	わかめ 牛乳	にんじん	玉ねぎ もやし ねぎ コーン しょうが きゅうり	麦ごはん 砂糖 でんぷん じゃがいも	ごま油 キャノーラ油 ノンエッグ マヨネーズ	豚肉 みそ 牛乳 にんじん 麦ごはん	636 kcal 23.1 g 22.9 g 2.1 g	795 kcal 27.5 g 26.0 g 2.6 g	坂城小 6年生
20	木	ソフトめん ぎゅうにゅう 牛乳	みそラーメンスープ 揚げぎょうざ 大根キムチ		鶏肉 みそ ぎょうざ	牛乳	にんじん	しょうが 玉ねぎ にんにく もやし たけのこ コーン 白菜 だいこん ねぎ きゅうり	ソフトめん でんぷん	キャノーラ油	みそ 牛乳 にんじん だいこん ソフトめん	671 kcal 21.3 g 22.1 g 2.8 g	866 kcal 26.7 g 26.9 g 3.3 g	坂城小 6年生
21	金	げんりよう 減量ゆかり ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	だまこもち汁 根菜たちのごまがらめ 白菜のおか和え		鶏肉 なると 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう 白菜 れんこん きゅうり キャベツ	ゆかりごはん だまこもち でんぷん 砂糖	キャノーラ油 ごま	豚肉 牛乳 にんじん だいこん キャベツ 麦ごはん	697 kcal 22.4 g 23.3 g 2.8 g	863 kcal 26.5 g 26.6 g 3.2 g	南条小 2年生
25	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ねずみ大根と石狩汁 野沢菜そぼろ丼の具 磯香和え		鮭 みそ 鶏肉 たまご	のり 牛乳	にんじん のぎわな	玉ねぎ もやし ねずみ大根 しょうが キャベツ きゅうり ねぎ	麦ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖	キャノーラ油	みそ 牛乳 にんじん ねずみ大根 キャベツ 麦ごはん	586 kcal 23.7 g 18.5 g 2.8 g	732 kcal 28.2 g 20.7 g 3.2 g	
26	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	秋野菜のチキンカレー コールスローサラダ 坂城のりんご		鶏肉	脱脂粉乳 牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ しょうが だいこん しめじ りんご あんず コーン キャベツ	麦ごはん さといも	キャノーラ油 ドレッシング	牛乳 しめじ にんじん だいこん あんず キャベツ 麦ごはん	627 kcal 21.1 g 17.1 g 1.9 g	773 kcal 25.0 g 18.9 g 2.0 g	
27	木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	とん汁 凍り豆腐とホキのチリソース 白菜の昆布和え		豚肉 豆腐 みそ 凍り豆腐 ホキ	塩昆布 牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しょうが にんにく 白菜 きゅうり かぶ キャベツ	麦ごはん じゃがいも こんにゃく でんぷん 砂糖	キャノーラ油	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 にんじん だいこん か ぶ キャベツ	656 kcal 25.6 g 22.1 g 2.0 g	813 kcal 30.4 g 25.3 g 2.4 g	
28	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	もずくのかき玉汁 ソースチキンカツ 春雨サラダ ぶどうゼリー		かまぼこ 卵 チキンカツ	もずく 牛乳	にんじん	えのきたけ 白菜 キャベツ きゅうり	麦ごはん でんぷん 砂糖 春雨 ゼリー	キャノーラ油	牛乳 にんじん えのきたけ キャベツ 麦ごはん	681 kcal 24.1 g 20.4 g 2.4 g	839 kcal 28.7 g 23.1 g 3.2 g	

坂城町産食材

にんじん・キャベツ・ねずみ大根
ねずみ大根の切り干し・ねずみ大根ドレッシング



【給食で使われる旬の食材】



ごぼう



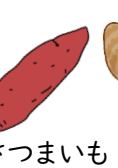
大根



白菜



かぶ



さつまいも



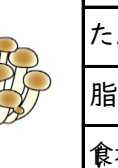
里芋



りんご



きのこ



エネルギー	643	kcal	800	kcal
たんぱく質	24.0	g	28.6	g
脂質	21.3	g	24.5	g
食塩相当量	2.4	g	2.9	g