



令和7年11月 給食献立表



だして味わう和食の日 ~11月26日は和食の日献立です~



主食・主菜・副菜を基本とした「一汁三菜」の日本の食事スタイルは、多様な食材を組み合わせ、栄養バランスを取りやすい形とされています。また、だしのお味を上手に使うことで、動物性油脂や塩分をひかえることができ、生活習慣病の予防にもつながります。

幼児期から、素材やだしのおいしさを味わえる和食に慣れ親しんで、将来にわたる健康な食習慣をはぐくみたいですね。



日	曜	献立名	3時のおやつ	賞の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝の おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	土	運動会								
4	火	ご飯 きのこオムレツ フレンチサラダ ミネストローネ	お茶 ブルーツコーンフレーク	米 煮 有塩バター 砂糖 油 マカロニ じゃがいも コーンフレーク かりんとう	卵 スキムミルク ツナ缶 ベーコン 牛乳	生しいたけ ぶなしめじ 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 セロリー にんにく パセリ バナナ バイン缶	お茶 かりんとう	571	20.2	17.5
5	水	ご飯 魚のチリソースかけ 青菜のごま和え みそ汁	牛乳 さつまいもの蒸しケーキ	米 煮 だんご かつまいも ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 無塩バター ビスケット 油	アラスカめいけ 豆腐 油揚げ いりこ みそ 牛乳 卵	蒸しごぼう にんにくしょうが チンゲンツアイ 人参 もやし キャベツ	お茶 ビスケット	557	24.7	19.5
6	木	ご飯 炒り豆腐 春雨スープ 果物	牛乳 ごまクッキー	米 煮 油 砂糖 春雨 小麦粉 ごま 有塩バター	豆腐 鶏ひき肉 卵 ベーコン いりこ 牛乳 きな粉 チーズ	玉葱 干し椎茸 人参 ほうれんそう はくさい ネーブル	お茶 チーズ	594	23.9	22.5
7	金	ご飯 コロコロしゅうまい 中華ナムル ニラ玉スープ	牛乳 大芋いももち	米 煮 ごま油 だんご しゅうまいの皮 ごま さつまいも 油 砂糖 クラッカー	鶏ひき肉 かに風味かまぼこ 卵 牛乳	玉葱 干し椎茸 しょうが もやし こまつな にら	お茶 クラッカー	575	23.1	19
8	土	和風スパゲティ とうがんスープ	牛乳 丸ポロチーズ	スパゲティ 有塩バター まるぽろ ポーロ	ツナ缶 かつお節 焼きのり 鶏肉 いりこ 牛乳 チーズ	玉葱 ぶなしめじ えのきたけ とうがん 人参 蒸しごぼう	お茶 ポロチーズ	446	23.8	13.5
10	月	ご飯 ポークカレー しらす和え 果物	お茶 小豆蒸しパン	米 煮 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター 砂糖 ごま かりんとう	豚肉 スキムミルク きな粉 卵 ゆで小豆缶 しらす干し	玉葱 人参 りんご にんにく チンゲンツアイ もやし みかん	お茶 かりんとう	551	18	11.6
11	火	ご飯 ぎせい豆腐 ごまマヨネーズ和え みそ汁	お茶 杏仁豆腐	米 煮 砂糖 ごま マヨネーズ 塩せんべい	豆腐 鶏ひき肉 干し椎茸 卵 竹輪 油揚げ わかめ いりこ みそ 寒天 スキムミルク	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース キャベツ はくさい みかん缶 バイン缶	お茶 せんべい	564	25.1	17.7
12	水	ご飯 マカロニグラタン ほうれんそうのソテー じゃがいもとベーコンのソープ	牛乳 ごろし	米 煮 マカロニ 油 小麦粉 有塩バター パン粉 コーン缶 じゃがいも うどん 砂糖 クラッカー	鶏肉 牛乳 粉チーズ ベーコン きな粉	玉葱 ぶなしめじ ほうれんそう だいこん 人参 パセリ	お茶 クラッカー	579	21.4	21.4
13	木	ご飯 魚のみそ煮 千草あえ 豆腐のすまし汁	牛乳 スイートポテト	米 煮 砂糖 油 ごま さつまいも 有塩バター	まさば みそ 卵 豆腐 わかめ いりこ 牛乳 生クリーム ヨーグルト	しょうが ほうれんそう キャベツ もやし 人参 生しいたけ	お茶 ヨーグルト	581	25.3	20.7
14	金	ご飯 白菜のクリーム煮 ひじきのサラダ 果物	お茶 かみかみおこわ	米 煮 コーン缶 小麦粉 有塩バター 油 砂糖 ごま もち米 ビスケット	鶏肉 スキムミルク 鶏肉ささ身 干し椎茸 しらす干し 大豆	玉葱 人参 はくさい ブロッコリー パセリ きゅうり バナナ 干し椎茸	お茶 ビスケット	538	19.2	18.9
15	土	野菜ラーメン ツナじゃが	牛乳 ラスク	干し中華めん ごま油 じゃがいも 砂糖 バター パン かりんとう	豚肉 みそ 牛乳 ツナ缶	人参 キャベツ もやし 玉葱 さやいんげん	お茶 かりんとう	443	21.7	9.3
17	月	ご飯 竹輪のカレー風味揚げ 切干大根の煮物 豆乳汁	牛乳 蒸ししいも	米 煮 小麦粉 だんご 油 砂糖 さつまいも クラッカー	竹輪 油揚げ 鶏肉 いりこ みそ 豆腐 牛乳	切干しだいこん 人参 玉葱 干し椎茸 ねぎ	お茶 クラッカー	601	22.5	20.9
18	火	ご飯 ポークビーンズ ごぼうサラダ 果物	牛乳 ハムサンド	米 煮 じゃがいも 砂糖 コーン缶 塩 マヨネーズ パン	大豆 豚肉 ベーコン 牛乳 ツナ缶 かつお節 ハム チーズ	玉葱 人参 ごぼう きゅうり ネーブル キャベツ	お茶 チーズ	602	24.7	19.2
19	水	ご飯 おでん ツナ和え 果物	牛乳 きなこマフィン	米 煮 さいとも 砂糖 小麦粉 油 ビスケット	鶏肉 竹輪 卵 厚揚げ こんが ツナ缶 牛乳 きな粉 スキムミルク	だいこん 人参 チンゲンツアイ もやし みかん	お茶 ビスケット	597	26.5	18.9
20	木	ご飯 チキンカレー ごまサラダ 果物	牛乳 ラスク	米 煮 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター パン ごま 砂糖 塩せんべい	鶏肉 牛乳 ハム スキムミルク	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり バナナ	お茶 せんべい	646	19.5	21
21	金	ご飯 魚の紅葉焼き 柿と大根の甘酢和え 五目みそ汁	牛乳 ジャムサンド	米 煮 マヨネーズ 砂糖 ごま さいとも パン ジャム ポーロ	ホキ 鶏肉 いりこ みそ 牛乳	人参 きゅうり 大根 かき 玉葱 こまつな ねぎ	お茶 ポーロ	562	26.6	15.4
22	土	焼きそば わかめスープ	牛乳 パウムクーヘン	干し中華めん 油 パウムクーヘン クラッカー	豚肉 さつまいも揚げ かつお節 あおのり わかめ 豆腐 いりこ 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 チンゲンツアイ	お茶 クラッカー	455	21.3	13.7
25	火	さつまいもごはん 鶏のから揚げ 干切りキャベツ かきたま汁 果物	牛乳 チーズケーキ	米 煮 さつまいも ごま 小麦粉 油 油 だんご 砂糖 ポーロ	鶏肉 卵 いりこ 牛乳 クリームチーズ 生クリーム	にんにく キャベツ 人参 チンゲンツアイ 生しいたけ 玉葱 みかん レモン	お茶 ポーロ	649	23.9	29.8
26	水	炊き込みごはん 焼き魚 甘酢和え 吉野汁	お茶 いもかりんとう	米 砂糖 だんご さつまいも 油 塩せんべい	油揚げ まさば 鶏肉 豆腐 いりこ	ぶなしめじ 干し椎茸 人参 キャベツ みかん缶 きゅうり はくさい だいこん ねぎ	お茶 せんべい	536	22	18.1
27	木	ご飯 麻婆豆腐 拌三糸 果物	お茶 ご飯お焼き	米 煮 砂糖 ごま油 だんご 春雨 油 かりんとう	豆腐 鶏ひき肉 みそ ハム 卵 しらす干し	玉葱 干し椎茸 にら 人参 しょうが きゅうり かき ねぎ	お茶 かりんとう	547	21.4	15.6
28	金	ご飯 白菜のうま煮 汁ビーフン 果物	牛乳 ラスク	米 煮 油 砂糖 だんご ビーフン ビスケット	豚肉 厚揚げ 鶏肉 牛乳	はくさい 生しいたけ 人参 にんにく 玉葱 蒸しごぼう バナナ	お茶 ビスケット	585	22	19.2
29	土	みそ煮こみうどん かぼちゃのおかか煮	牛乳 パウムクーヘン チーズ	うどん 砂糖 パウムクーヘン ポーロ	豚肉 油揚げ みそ いりこ かつお節 牛乳 プロセスチーズ	人参 玉葱 だいこん 生しいたけ ねぎ かぼちゃ	お茶 ポーロ	524	23.3	13