

様  
( 7 )

## 2025、11月分予定献立

保護者確認欄

除去不可能

除去可能

エビ、イカ、カニ、タコ

乳製品

11月はエビ、イカ、カニ、タコの使用はありません。

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
3	4 米飯	5 パン	6 米飯	7 米飯
	焼きししゃも 切干し大根の炒めナムル なめこ汁	かぼちゃのクリーム煮 ライスパスタサラダ	いもこ煮 海と畑のサラダ 納豆(個包装)	飲むゼリー(レモン) 淡路鶏から揚げ 島ナムル あわたまスープ
10 パン	11 米飯	12 いもご飯	13 米飯	14 米飯
五目ラーメン さっぱりサラダ	木の葉丼 じゃこのサラダ	鶏肉のうまから炒め ワンタンスープ	淡路コロッケ ほうれんそうの中華和え 竹輪のみそ汁	焼き魚(さんま) キャベツの赤しそ和え 筑前煮
17 黒糖パン	18 米飯	19 パン	20 麦ご飯	21 米飯
ポトフ パンサンスー	魚(たら)のごま揚げ ブロッコリーのぼん酢和え きのこのみそ汁	卵サンド(卵、ツナ・野菜) (小袋マヨネーズ) たまねぎのスープ	カレーライス ささみサラダ	鶏肉の塩こうじ焼き チンゲンサイのいりどりและ 湯葉のすまし汁
24	25 米飯	26 米飯	27 米飯	28 米飯
	中華丼 ひねぼんサラダ みかん	和風煮込みハンバーグ 小松菜のおかか和え だいこんのみそ汁	青パパイヤのチンジャオロース キムチスープ	鮭のみぞれかけ 水菜のごま和え ちゃんこ汁

7日は、牛乳パックの代わりに飲むゼリー(レモン)が付きます。  
わかめ、ちりめん等海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。

11月分より、パンの表記が変わります。ご注意ください。  
「減量パン」「パン」「減量黒糖パン」「黒糖パン」(内容成分・量は変わりません。)

2025、11

No.1

3(月)			4(火)			5(水)			6(木)			7(金)		
			米飯			パン			米飯			米飯		
			焼きししゃも			かぼちゃのクリーム煮			いもこ煮			飲むゼリー(レモン)		
			切干し大根の炒めナムル			ライスパスタサラダ			海と畑のサラダ			淡路鶏から揚げ 島ナムル		
			なめこ汁						納豆(個包装)			あわたまスープ		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
				小1,2年	その他	鶏もも皮つき 5g	30	36	牛肉ももばらスライス	30	36	飲むゼリー 140g (レモン)	1個	1個
			ししゃも 15g	1尾	2尾	蒸し大豆	15	18	冷凍絹厚揚げ	20	24			
						たまねぎ	35	42	里芋	50	60			
			切干し大根	5	6	にんじん	12	14.4	たまねぎ	50	60	鶏もも皮つき 10g	85	102
			豚肉ももスライス	15	18	かぼちゃ角切り	50	60	にんじん	20	24	天外天塩	0.56	0.67
			にんじん	10	12	マッシュルーム	5	6	しらたき	20	24	こしょう	0.04	0.05
			にら	2	2.4	パセリ	0.4	0.48	冷凍さやいんげん	3	3.6	でんぷん	14	16.8
			根深ねぎ	1	1.2	ペンネマカロニ	5	6	こいくちしょうゆ	6.7	8.04	米ぬか油	8.4	10.08
			こいくちしょうゆ	1.8	2.16	有塩バター	2.3	2.76	上白糖	2.7	3.24			
			上白糖	1.5	1.8	小麦粉	2.3	2.76	本みりん	0.8	0.96	ほうれんそう	40	48
			うすくちしょうゆ	1.9	2.28	丸鶏スープベースHD	12	14.4	天外天塩	0.2	0.24	だいこん	20	24
			本みりん	0.5	0.6	豆乳	35	42	削り節 3号だし	1	1.2	にんじん	2	2.4
			ごま油	1	1.2	天外天塩	0.6	0.72	水	10	12	ごま油	0.3	0.36
			いりごま	1	1.2	こしょう	0.02	0.02				うすくちしょうゆ	2.8	3.36
									キャベツ	17	20.4			
			なめこ	8	10	ライスパスタ	10	12	きゅうり	10	12	たまねぎ	20	25
			木綿豆腐	40	45	ポークハム	12	14.4	まぐろ油漬け	15	18	にんじん	9	11
			にんじん	10	12	黄ピーマン	3	3.6	にんじん	5	6	塩蔵わかめ	1.2	1.44
			乾燥湯葉	1	1.2	にんじん	5	6	冷凍ホールコーン	5	6	鶏卵	17	20
			根深ねぎ	10	12	きゅうり	20	24	乾しひじき	1.5	1.8	丸鶏スープベースHD	15	15
			みそ	7.25	7.4	うすくちしょうゆ	3.65	4.38	うすくちしょうゆ	2.2	2.64	天外天塩	0.25	0.25
			煮干し	4	4	米酢	3.6	4.32	米酢	2.8	3.36	こしょう	0.03	0.04
						上白糖	1.52	1.82	上白糖	1.2	1.44	うすくちしょうゆ	3.9	4.1
						ごま油	0.48	0.58				でんぷん	0.3	0.33
									カップ納豆20g	1個	1個			
									納豆タレ 3g	1個	1個			

2025、11

## No. 2

[illegible]

2025、11

No.3

17(月)			18(火)			19(水)			20(木)			21(金)		
黒糖パン ポトフ パンサンスー			米飯 魚(たら)のごま揚げ ブロッコリーのぼん酢和え きのこのみそ汁			パン 卵サンド(卵、ツナ・野菜) (小袋マヨネーズ) たまねぎのスープ			麦ご飯 カレーライス ささみサラダ			米飯 鶏肉の塩こうじ焼き チンゲンサイのいりどりและ 湯葉のすまし汁		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
荒挽ミニカクテルウインナー	20	24	たら切身 50g	1切	1切		小1,2年	その他	豚肩ロース1.5cm角切り	30	35		小1,2年	その他
豚肉ももスライス	10	12	でんぷん	5	5	手巻き用卵 15g	1本	2本	米ぬか油	0.3	0.3	鶏むね皮つき	50	70
キャベツ	30	35	米ぬか油	5	5				にんじん	20	22	塩こうじ	4	5.6
じゃがいも	45	50	こいくちしょうゆ	2	2	まぐろ油漬け	20	24	たまねぎ	60	65			
たまねぎ	35	40	清酒	2	2	キャベツ	17	20.4	じゃがいも	54	63	キャベツ	20.8	24.96
にんじん	18	22	本みりん	2	2	きゅうり	3	3.6	マッシュルーム	4	5	チンゲンサイ	27.2	32.64
セロリー	3	4	いりごま	2	2	たまねぎ	3.5	4.2	給食用カレーフレーク	16	18	にんじん	4	4.8
スープベースチキン	15	15	三温糖	1	1				ウスターソース	2	2.2	冷凍ホールコーン	4	4.8
天外天塩	0.5	0.55	でんぷん	2	2	小袋マヨネーズ 8g	1袋	1袋	ケチャップ	2	2	ポークハム	6.4	7.68
こしょう	0.02	0.03	水	2.5	2.5				りんご	3	3	うすくちしょうゆ	2.08	2.5
						たまねぎ	23	27.6	赤ワイン	0.5	0.6	上白糖	0.32	0.38
はるさめ	6	7.2	ブロッコリー	10	12	にんじん	9	11	天外天塩	0.2	0.25			
きゅうり	20	24	冷凍ブロッコリー	20	24	レタス	25	30	ガラムマサラ	0.01	0.04	木綿豆腐	40	45
チキンハム	10	12	味ぽん	3.8	4.56	スープベースチキン	12	12	ココナッツミルク	2.5	3	にんじん	9	10.8
うすくちしょうゆ	3.6	4.32				天外天塩	0.38	0.44				塩蔵わかめ	1.2	1.4
上白糖	1.14	1.37	はくさい	30	36	こしょう	0.01	0.02	キャベツ	25	30	乾燥湯葉	1	1.2
米酢	1.96	2.35	ぶなしめじ	5	6	コンソメ	1.04	1.36	にんじん	5	6	葉ねぎ	3.5	3.5
ごま油	0.98	1.18	えのきたけ	5	6				蒸しささみ	15	18	天外天塩	0.14	0.15
			油揚げ	3	3.6				きゅうり	10	12	うすくちしょうゆ	3.7	3.8
			葉ねぎ	3.5	3.5				セロリー	2	2.4	出し昆布	0.6	0.6
黒砂糖	10	14	煮干し	4	4				いりごま	0.6	0.72	削り節 3号だし	4	4
			みそ	6.9	7				うすくちしょうゆ	2.6	3.12			
									米酢	2.9	3.48			
									上白糖	1	1.2			
									ごま油	0.5	0.6			
									米粒麦	11.1	14.3			

2025、11

## No.4

[illegible]