

2025ねん 11がつの
えいようしどうひょう



(教室用)
淡路市立給食センター

日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)
4 火	焼きししゃも 切干し大根の炒めナムル なめこ汁	ししゃも 豚肉 木綿豆腐 乾燥湯葉 みそ 煮干し	切干し大根 にんじん たら 根深ねぎ なめこ	上白糖 ごま油 いりごま
⑤ 水	かぼちゃのクリーム煮 ライスパスタサラダ	鶏肉 煮大豆 スープベース 豆乳 ポークハム	たまねぎ にんじん かぼちゃ マッシュルーム パセリ 黄ピーマン きゅうり	ペンネマカロニ 有塩バター 小麦粉 ライスパスタ 上白糖 ごま油
6 木	いもこ煮 海と畑のサラダ 納豆(個包装)	牛肉 厚揚げ 削り節 まぐろ油漬 乾しひじき 納豆	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん キャベツ きゅうり ホールコーン	里芋 上白糖
7 金	飲むゼリー(レモン) 淡路鶏から揚げ (NEW) 島ナムル あわたまスープ (NEW)	鶏肉 塩蔵わかめ 鶏卵 スープベース	ほうれんそう だいこん にんじん たまねぎ	でんぷん 米ぬか油 ごま油
⑩ 月	五目ラーメン さっぱりサラダ	豚肉 焼豚 なんと 鶏肉 スープベース カットわかめ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし 葉ねぎ ホールコーン きくらげ だいこん	冷凍中華めん 上白糖 ごま油 米ぬか油
11 火	木の葉丼 じゃこのサラダ	焼きかまぼこ 鶏卵 削り節 ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ キャベツ 枝豆	おつゆふ 三温糖 ごま油
12 水	鶏肉のうまから炒め (NEW) ワンタンスープ	鶏肉 スープベース	たまねぎ キャベツ エリンギ 赤ピーマン にんじん えのきたけ 葉ねぎ	さつまいも 三温糖 いりごま 米ぬか油 ワンタンの皮
13 木	淡路コロッケ ほうれんそうの中華和え 竹輪のみそ汁	焼き竹輪 煮干し みそ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	淡路牛コロッケ 米ぬか油 ごま油
14 金	焼き魚(さんま) キャベツの赤しそ和え 筑前煮	さんま 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ	キャベツ にんじん 赤しそ ごぼう こんにやく れんこん水煮 乾しいたけ さやいんげん	米ぬか油 三温糖
⑬ 月	ポトフ バンサンスー	ウインナー 豚肉 スープベース チキンハム	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー きゅうり	じゃがいも はるさめ 上白糖 ごま油
18 火	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	油揚げ 煮干し みそ たら	ブロッコリー はくさい ぶなしめじ えのきたけ 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 いりごま 三温糖
⑱ 水	卵サンド(卵、ツナ、野菜) (小袋マヨネーズ) たまねぎのスープ	手巻き用卵 まぐろ油漬 スープベース コンソメ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん レタス	小袋マヨネーズ
20 木	カレーライス ささみサラダ	豚肉 鶏ささみ	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり セロリー	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ココナッツミルク いりごま 上白糖 ごま油
21 金	鶏肉の塩こうじ焼き チンゲンサイのいろどり 湯葉のすまし汁	鶏肉 ポークハム 木綿豆腐 削り節 塩蔵わかめ 乾燥湯葉 出し昆布	キャベツ チンゲンサイ にんじん ホールコーン 葉ねぎ	塩こうじ 上白糖
25 火	中華丼 ひねぼんサラダ みかん	豚肉 うずら卵水煮 スープベース 鶏肉	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ 葉ねぎ しょうが きゅうり ゆず果汁 温州みかん	米ぬか油 ごま油 でんぷん 上白糖
26 水	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	鶏のハンバーグ かつお節 油揚げ みそ 煮干し	ぶなしめじ 生しいたけ たまねぎ 葉ねぎ こまつな だいこん キャベツ にんじん	上白糖 でんぷん
27 木	青パパイヤのチンジャオロース キムチスープ	牛肉 豚肉 木綿豆腐 スープベース	にんじん 青パパイヤ ピーマン もやし しょうが はくさいキムチ たまねぎ 乾しいたけ 葉ねぎ	米ぬか油 三温糖
28 金	鮭のみぞれかけ 水菜のごま和え ちゃんこ汁	さけ 鶏つくね 塩蔵わかめ スープベース	だいこん 水菜 はくさい チンゲンサイ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 いりごま

※○印は、パン給食の日となっています。
※おはしは毎日きれいに洗って持ってきてましょう。
※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。