



令和7年11月

きゅうしょくこんだてよていひょう
給食献立予定表



©いしいひさいち

玉野市立学校給食センター

ひ づ け 日 付	こんだてめい 献立名	おも さいりょう 主な材料			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		血 や に く に な る	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	小学校	中学校
4 (火)	ミートサンド (パン ミートサンドの具)	牛乳 牛肉	にんにく たまねぎ	パン 油	650	792
	牛乳 ポロニアカツ マセドアンスープ	豚肉 大豆	ピーマン にんじん	米粉パン粉	27.3	32.7
5 (水)	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き	牛乳 鯖	にんじん さやいんげん	米 砂糖	614	723
	ひじきの炒り煮 けんちん汁	平天 ひじき	だいこん ごぼう	こんにゃく さといも	29.0	33.7
6 (木)	ソフトめん豆乳クリームソース 牛乳	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん	ソフトめん でんぷん	621	741
	ビーンズサラダ	豆乳 ガルバンゾー	マッシュルーム グリンピース	ドレッシング	28.8	34.1
7 (金)	○○○おいしい歯の日献立○○○	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん	米 じゃがいも	668	789
	親子丼 牛乳 カレー風味のパリパリ小魚	高野豆腐 たまご	干しいたけ ねぎ	こんにゃく 砂糖	27.8	32.2
10 (月)	冬瓜入りカレーライス 牛乳	牛乳 豚肉	にんにく しょうが	米 じゃがいも	655	770
	海藻サラダ 一口ゆずレモンゼリー	まぐろ わかめ	とうがん たまねぎ	砂糖 油	22.3	25.7
11 (火)	パン (ピオーネジャム) 牛乳	牛乳 鶏肉	にんにく キャベツ	パン ジャム	636	763
	照り焼きチキン フレンチサラダ	ベーコン	にんじん とうもろこし	砂糖 でんぷん	27.5	32.7
12 (水)	○○○たまのチャレンジ献立 (宇野中) ○○○	牛乳 ししゃも	ごぼう にんじん	米 こんにゃく	628	721
	ごはん 牛乳 ししゃも きんぴらごぼう	豚肉 油揚げ	さやいんげん たまねぎ	砂糖 ゼリー	21.1	23.4
13 (木)	キムチラーメン 牛乳	牛乳 豚肉	にんにく しょうが	中華めん 砂糖	601	705
	れんこん入りぎょうざ もやしのナムル	みそ れんこん入りぎょうざ	きくらげ たけのこ	油	28.4	33.1
14 (金)	ごはん 牛乳 ままかりの南蛮だれ和え	牛乳 しそひじき	たまねぎ キャベツ	米 油	686	803
	しそひじき和え 番田芋のみそ汁 黒豆	豆腐 油揚げ	もやし にんじん	砂糖 さつまいも	25.5	28.9
17 (月)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐	牛乳 豆腐	にんにく しょうが	米 砂糖	692	867
	しょうろんぼう 小籠包 大根の中華和え	牛肉 豚肉	たまねぎ にんじん	でんぷん 油	25.7	31.0
18 (火)	○○○たまのチャレンジ献立 (玉中) ○○○	牛乳 ウインナー	キャベツ えだまめ	パン ドレッシング	606	714
	パン 牛乳 ウインナー	鶏肉	赤ピーマン もやし	じゃがいも	26.5	30.3
19 (水)	○○○チャレンジワーク献立 (東児中) ○○○	牛乳 鮭	にんにく 切り干し大根	米 さつまいも	602	716
	さつま芋ごはん 牛乳 鮭のごまだれかけ	みそ 鶏肉	こまつな にんじん	砂糖 ごま	28.4	33.0
20 (木)	肉ごぼううどん 牛乳	牛乳 豚肉	しょうが たまねぎ	うどん おにまん	641	741
	おにまん チンゲンサイとツナの和え物	まぐろ	白ねぎ ごぼう	砂糖 油	26.6	30.7
21 (金)	ごはん 牛乳 肉団子の照りだれがらめ	牛乳 つくね	だいこん たまねぎ	米 油	698	824
	なます 五目汁	鶏肉 油揚げ	たまねぎ にんじん	砂糖 でんぷん	23.8	27.5
25 (火)	レーズンパン 牛乳 ポトフ	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん	レーズンパン じゃがいも	694	836
	マカロニサラダ プリン (アレルギーなし)	ウインナー	キャベツ ブロッコリー	マカロニ 油	25.8	30.7
26 (水)	ごはん 牛乳 ハンバーグのたれかけ	牛乳 ハンバーグ	キャベツ きゅうり	米 砂糖	642	757
	レモン酢和え さつま汁	鶏肉 油揚げ	にんじん レモン	でんぷん さつまいも	23.4	26.9
27 (木)	ソフトめんチキントマトソース 牛乳	牛乳 鶏肉	にんにく にんじん	ソフトめん でんぷん	624	745
	柑橘サラダ	みそ	たまねぎ マッシュルーム	ドレッシング	26.6	31.4
28 (金)	ごはん (鶏そぼろ) 牛乳	鶏肉 牛乳	にんにく しょうが	米 砂糖	629	738
	牛肉のスタミナ炒め さつま揚げのみそ汁	牛肉 さつま揚げ	たまねぎ にんじん	じゃがいも	24.6	28.1

※この献立は予定のため、変更することがあります。