

令和7(2025)年 11月 給食予定献立表

日 (曜)	献立名	食品名									
		赤(体をつくる)		緑(体の調子をととのえる)		黄(エネルギーになる)		その他			
4 (火)	牛乳 ごはん 大根マー婆ー 中華風コーンスープ 青りんごゼリー	牛乳 豚肉 たまご		大根 人参 玉ねぎ 青ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ クリームコーン 干しいたけ チンゲンサイ		米 砂糖 かたくり粉 ごま油 なたね油 かたくり粉 青りんごゼリー		濃口しょうゆ 酒 チキンブイヨン こしょう トウバンジャン 濃口しょうゆ 塩 チキンブイヨン			
5 (水)	牛乳 チキンピラフ ツナやもやしの炒め物 マカロニスープ スクエアチーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン まぐろオイル漬け 鶏肉 削り節 チーズ		玉ねぎ 人参 もやし キャベツ 人参		米 なたね油 なたね油 マカロニ		塩 こしょう トマトケチャップ 酒 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ			
6 (木)	牛乳 ごはん みそでん ごま和え	牛乳 鶏肉 紹揚げ ごぼう天 白みそ 赤みそ		大根 人参 キャベツ 人参		米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま 砂糖		濃口しょうゆ 濃口しょうゆ			
7 (金)	牛乳 コッペパン もずくのかき揚げ 白菜のみそ汁	牛乳 もずく まぐろオイル漬け 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節		人参 白菜		コッペパン じゃが芋 小麦粉 なたね油		塩			
10 (月)	牛乳 ごはん 鶏ねぎ炒め 白菜の煮びたし どんどん汁	牛乳 鶏肉 削り節 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節		玉ねぎ 人参 青ねぎ 白菜 人参 大根 人参 とうもろこし 青ねぎ		米 砂糖 じゃが芋		塩 こしょう 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ			
11 (火)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃが芋の煮付け ツナ大豆ぶりかけ 切り干し大根のキムチ炒め	牛乳 豚肉 紹揚げ まぐろオイル漬け 大豆フレーク 豚肉		玉ねぎ 人参 人参 しょうが 切り干し大根 白菜キムチ		米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 なたね油 砂糖 ごま油 砂糖		濃口しょうゆ 水 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ			
12 (水)	牛乳 減量おさつパン しめじスパゲティ ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン		しめじ 人参 玉ねぎ ごぼう 人参 とうもろこし		減量おさつパン スパゲティ なたね油 ごま なたね油 ノンエッグマヨネーズ		トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ			
13 (木)	牛乳 ちらし寿司 かきたま汁 肉入り油揚げの煮物	牛乳 高野豆腐 ちらめんじやこ たまご かまぼこ だし昆布 削り節 肉入りしのだ 削り節		人参 ごぼう 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ		米 砂糖 ごま かたくり粉 砂糖		酢 塩 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩 淡口しょうゆ みりん			
14 (金)	牛乳 コッペパン 揚げギョウザ キャベツの甘酢漬け チングンサイのスープ	牛乳 ギョウザ 豚肉 削り節		キャベツ チングンサイ 玉ねぎ 人参		コッペパン なたね油 砂糖 春雨		酢 塩 淡口しょうゆ 塩 こしょう			
17 (月)	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め めばるのみそ焼き のつべい汁	牛乳 豚肉 めばるみそ漬け 鶏肉 豆腐 削り節		しょうが 玉ねぎ 人参 大根 人参 青ねぎ		米 なたね油 こんにゃく 砂糖 かたくり粉		酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩			
18 (火)	牛乳 コッペパン さつま芋のクリームシチュー 野菜ソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 ハム		玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 人参		コッペパン なたね油 さつま芋 バター 小麦粉 なたね油		塩 こしょう チキンブイヨン 塩 こしょう			
19 (水)	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ ○かむかむ豚汁 みかん	牛乳 ハンバーグ 豚肉 くわかきめ 削り節 赤みそ		玉ねぎ ごぼう 大根 人参 しょうが みかん		米 砂糖 こんにゃく		濃口しょうゆ みりん			
20 (木)	牛乳 チャーハン ワンタンスープ フライドポテト	牛乳 焼豚 ミートボール 削り節		人参 玉ねぎ とうもろこし 人参 もやし 白菜 干しいたけ		米 押麦 なたね油 ワンタンの皮 ごま油 フライドポテト なたね油		塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう 塩			
21 (金)	牛乳 ごはん さばの煮付け ごま和え みそ汁	牛乳 さば 削り節		玉ねぎ しょうが 白菜 ほうれん草 大根 人参 青ねぎ		米 砂糖 ごま 砂糖		濃口しょうゆ 酒 みりん 酢 濃口しょうゆ			
25 (火)	牛乳 ごはん 鶏すき煮 じゃこ豆	牛乳 鶏肉 紹揚げ 大豆 ちりめんじやこ		玉ねぎ 白菜 人参 青ねぎ		米 糸こんにゃく 焼ふ 砂糖 なたね油 砂糖		濃口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ			
26 (水)	牛乳 里芋としめじの炊き込みごはん もやしの炒め物 白玉のみそ汁 ミニゼリー(桃)	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 赤みそ 削り節		しめじ もやし 人参 人参 大根 小松菜		米 里芋 砂糖 なたね油 白玉団子 ミニゼリー(桃)		酒 濃口しょうゆ 塩 酒 塩 こしょう 淡口しょうゆ			
27 (木)	牛乳 麦ごはん カレーライス ひじきと白菜のサラダ	牛乳 豚肉 ひじき 粉かつお		玉ねぎ 人参 白菜 大根 人参		米 押麦 なたね油 じゃが芋 砂糖		こしょう カレールウ 濃口しょうゆ 酢			
28 (金)	牛乳 コッペパン さんまのから揚げ葉味だれがけ わかめと野菜のスープ	牛乳 さんま わかめ 削り節 だし昆布		にんにく 青ねぎ しょうが えのきだけ もやし 人参 玉ねぎ		コッペパン なたね油 砂糖 ごま		濃口しょうゆ 酢 淡口しょうゆ 酒			

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
当月平均	756	15.9	30.0	363	102	3.1	3.7	296	0.44	0.55	32	6.5	2.9
摂取基準	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

中華人民共和国

チャーハン

中国は人口が約14億人、世界で2番目に多い国です。首都は北京、面積は960万km²で日本の約25倍の広さをもちます。
中国は国土(国の面積)が広いため、地域によってさまざまな特徴のある料理があります。
チャーハンはご飯を油で炒め、肉や野菜などの具材を加えた料理です。