

11月予定献立表

青ヶ島小中学校

令和7年度

日	月	献立	ぎゆうにゆう	おもなざいりょう			栄養価(えいようか)	
				赤	黄色	緑	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
				体の血や肉をつくる	力や熱のもとになる	体の調子を整える	小学校	中学校
4	火	【お話給食⑤ 天空の城ラピュタ】 みつあみパン タイガーモス号のシチュー コーンフレークサラダ パイン缶	○	牛乳 豚肉 スキムミルク	強力粉 バター 砂糖 油 薄力粉 じゃがいも コーンフレーク	玉葱 人参 セロリ トマト缶 キャベツ コーン パイン缶	631 22.7 1.9	783 27.4 2.6
5	水	【お話給食⑥ サンドイッチクラブ】 麦ご飯 いわしの生姜煮 キャベツのおかか和え 油揚げのすまし汁 ポンデケージョ	○	牛乳 昆布 いわし 鰹節 油揚げ 卵 粉チーズ	米 麦 砂糖 油 ポンデケージョミックス	生姜 キャベツ 人参 ほうれん草	603 29.3 1.9	743 36.0 2.5
6	木	【お話給食⑦ ぐりとぐら】 インディアン焼きそば 青菜とじゃがいものスープ カステラパンケーキ	○	牛乳 豚肉 鰹節 卵	煮し中華麺 油 じゃがいも 砂糖 薄力粉 バター	生姜 キャベツ ヨウサイ 玉葱 人参 ピーマン チンゲン菜	610 27.9 2.3	752 34.3 3.2
7	金	【お話給食⑧ れんこちゃんのさがしもの】 ご飯 れんこちゃんの煮物 小松菜の白和え エノキのみそ汁 りんご缶	○	牛乳 鶏肉 鰹節 豆腐 みそ	米 油 こんにやく 砂糖 ごま	生姜 人参 レンコン さやいんげん 干し椎茸 小松菜 エノキ 小ねぎ りんご缶	623 26.6 2.1	774 32.2 2.7
10	月	枝豆ご飯 厚揚げと野菜の味噌炒め 白菜の即席漬 ひじきのすまし汁 栗ドーナツ	○	牛乳 厚揚げ みそ 鰹節 豆腐	米 麦 油 砂糖 片栗粉 白玉粉 栗 ホットケーキミックス	枝豆 ピーマン キャベツ 人参 白菜 生姜 長ねぎ	639 24.7 2.3	790 29.9 3.1
11	火	クロquetteパン ゆでキャベツ 野菜のトマトスープ りんご缶	○	牛乳 スキムミルク 豚肉 卵 鰹節	強力粉 バター 油 じゃがいも パン粉 砂糖 薄力粉	玉葱 キャベツ 人参 小松菜 セロリ トマト缶 りんご缶	627 25.3 2.0	781 30.9 2.7
12	水	【中1 社会 ヨーロッパ州】 ケジャリー コルカノン オニオンスープ キャロットカップケーキ	○	牛乳 たら 卵 ベーコン 鰹節	米 麦 バター 油 じゃがいも 砂糖 ホットケーキミックス	玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン マッシュルーム缶 レモン汁 キャベツ 人参 さやいんげん	640 23.6 2.6	796 29.0 3.1
13	木	明日葉入りひんぎゃの塩ラーメン きゅうりのツナ和え スイートポテト	○	牛乳 豚肉 ツナ 卵	中華麺 油 バター さつまいも 砂糖	生姜 キャベツ なら 明日葉 長ねぎ 人参 きゅうり コーン	608 26.9 3.0	754 32.9 3.9
14	金	ご飯 鶏肉のねぎみそ焼き ブロッコリーのごまマヨ和え キャベツのみそ汁 パイン缶	○	牛乳 鶏肉 みそ ちくわ 鰹節	米 砂糖 ごま マヨネーズ	生姜 長ねぎ ブロッコリー 人参 コーン レモン汁 キャベツ パイン缶	630 28.8 2.2	785 35.5 2.8
17	月	ご飯 いかの黄金焼き 五目煮浸し かまぼこのすまし汁 小魚と大豆の大学芋	○	牛乳 いか 煮干し 油揚げ 高野豆腐 鰹節 かまぼこ 卵	米 砂糖 こんにやく さつまいも 油 ごま	干し椎茸 小松菜 キャベツ 人参 玉葱 小ねぎ	633 29.6 2.1	807 41.5 2.9
18	火	【中1 社会 ヨーロッパ州】 スフィンチョーネ アホスープ マセドアンサラダ 黄桃缶	○	牛乳 ベーコン チーズ 卵	強力粉 薄力粉 油 砂糖 じゃがいも パン粉 マヨネーズ	玉葱 トマト缶 にんにく ブロッコリー 人参 きゅうり コーン 黄桃缶	632 22.8 2.2	783 27.8 2.8
19	水	★【キャロットスターの白】 麦ご飯 チーズタッカルビ チャプチェ もやしスープ パナナ	○	牛乳 鶏肉 みそ チーズ 鰹節	米 麦 砂糖 ごま 油 さつまいも 春雨	生姜 人参 キャベツ なら しめじ もやし 長ねぎ パナナ	634 27.0 1.9	791 33.8 2.8
20	木	きつねうどん カリカリ大豆のり塩和え かぼちゃプリン	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 かまぼこ 鰹節 大豆 青のり 生クリーム	うどん 砂糖 油 片栗粉	人参 玉葱 小松菜 かぼちゃ	642 28.6 2.5	792 35.1 3.2
21	金	【日本食の日 一汁三菜献立】 ご飯 鮭の塩焼き ひじきの煮物 野菜のゆかり和え かぶのみそ汁 黄桃缶	○	牛乳 鮭 鰹節 みそ	米 油 砂糖	人参 干し椎茸 さやいんげん 小松菜 枝豆 キャベツ かぶ かぶの葉 長ねぎ 黄桃缶	636 30.3 2.0	790 37.6 2.7
25	火	食パン キーマカレー ミックスビーンズサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 スキムミルク 豚肉 大豆 ヨーグルト	強力粉 バター 油 砂糖 薄力粉	生姜 玉葱 人参 トマト缶 きゅうり ミックスフルーツ缶	611 27.5 2.2	754 33.6 3.0
26	水	わかめと豆のご飯 ひじき入り卵焼き 野菜ののりマヨ和え ごぼうのすまし汁 オレンジ	○	牛乳 卵 のり わかめご飯の素 鰹節	米 麦 ごま 油 砂糖 マヨネーズ	玉葱 人参 干し椎茸 さやいんげん 小松菜 キャベツ ごぼう 長ねぎ オレンジ	618 26.5 2.3	760 32.1 3.0
27	木	ツナおろしスパゲッティ カラフルサラダ ブルーベリーマフィン	○	牛乳 ツナ のり 豆腐	スパゲッティ 砂糖 油 薄力粉 はちみつ	大根 玉葱 小ねぎ レモン汁 さやいんげん 人参 赤パプリカ コーン 枝豆 ブルーベリージャム	608 25.3 2.4	751 30.9 3.0
28	金	麦ご飯 鶏肉の韓国風煮 ほうれん草ともやしのナムル トックスープ パイン缶	○	牛乳 鶏肉 鰹節	米 麦 砂糖 ごま 油 トック	生姜 大根 ほうれん草 もやし 人参 干し椎茸 玉葱 小松菜 パイン缶	612 26.9 1.8	752 33.0 2.5

※ 食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※ 島の食材は太文字で示しています。