



# 11月の給食こんだて表

\*11月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は12月1日です。(I地区)



ひ に ち	よ う び	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー kcal たんぱく質 g
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	
4	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		634 24.2
		けんちんじる	じゃがいも	とうふ とりにく	だいこん にんじん ごぼう こねぎ	
		ちくわのいそべあげ	こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり		
		れんこんきんぴら	ごま さとう あぶら ごまあぶら	ぶたにく	にんじん れんこん いんげん こんにやく	
5	水	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		612 26.8
		ミネストローネ	マカロニ しろいんげんまめ じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリー パセリ トマト にんにく	
		とりにくのバーベキューソース	さとう	とりにく	りんご しょうが にんにく こねぎ レモン	
		コーンサラダ	さとう あぶら		とうもろこし キャベツ きゅうり	
6	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		593 26.2
		にこみおでん	じゃがいも さとう	とりにく あつあげ ぼうてん	だいこん にんじん こんにやく	
		にぼしのつくだに	さとう ごま	にぼし		
		そくせきづけ		こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	
7	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		678 29.0
		ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とりにく たまご	たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ	
		ぶたキムチ	ごま さとう あぶら	ぶたにく みそ	はくさいキムチ キャベツ もやし にんじん いら しょうが にんにく	
		ヨーグルト		ヨーグルト		
10	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		602 28.8
		ぐだくさんのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな	
		サケのおしおやき		サケ		
		ひじきのいりに	さとう あぶら	ひじき とりにく	にんじん えだまめ	
11	火	くりいりせきはん	こめ あずき くり			616 23.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		はくさいじる		あつあげ	はくさい ほうれんそう にんじん えのきたけ	
		とりにくのからあげ	でんぷん あぶら	とりにく	しょうが	
12	水	はいがパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		620 25.2
		あきあじシチュー	さつまいも じゃがいも あぶら バター こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん しめじ しいたけ たまねぎ	
		キャベツとウインナーのソテー	あぶら	ウインナー	キャベツ とうもろこし	
		ブルーベリージャム	ジャム			
13	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		660 21.9
		つみれじる		つみれ とうふ	たまねぎ ふかねぎ しいたけ	
		かぼちゃひきにくフライ	あぶら		かぼちゃひきにくフライ	
		うらかみそぼろ	さとう あぶら	ぶたにく	ごぼう もやし にんじん こんにやく	
14	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		630 25.8
		ぶたにくとだいのべっこうに	さとう	ぶたにく あつあげ	だいこん にんじん いんげん	
		あつやきたまご		あつやきたまご		
		もやしのすのもの	さとう		もやし きゅうり	
17	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		612 26.0
		キャベツとにくだんごのスープ		つくね	キャベツ たまねぎ にんじん こねぎ しいたけ	
		ぶたにくのしょうがいため	あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが	
		だいのあまずあえ	さとう	こんぶ	だいこん	
18	火	じげもんカレーピラフ(むぎ)	こめ むぎ あぶら	ぶたにく はんぺん ひじき	にんじん しいたけ	630 30.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		おおむらんらんスープ	でんぷん	たまご あつあげ	たまねぎ ほうれんそう しめじ こねぎ	
		くじらのいろどりさんしょくいため	でんぷん あぶら さとう	くじら	しょうが にんにく たまねぎ ビーマン にんじん	
19	水	こめこパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		611 28.2
		ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん	
		とりにくのこうそうやき		とりにく	パセリ	
		アーモンドサラダ	さとう あぶら アーモンド		きゅうり とうもろこし にんじん	
20	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		675 23.3
		タイピーエン	はるさめ あぶら	ぶたにく	キャベツ もやし にんじん こねぎ きくらげ	
		ポテトコロッケ	あぶら コロッケ			
		たかなそぼろ	さとう ごまあぶら	とりにく	たかなづけ しょうが	
21	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		648 25.4
		にごみ	ピーナッツ じゃがいも さとう あぶら	とりにく あつあげ あげかまぼこ こんぶ	にんじん れんこん ごぼう こんにやく しいたけ	
		とりつくね		とりつくね		
		やさいのカリカリづけ	ごま さとう ごまあぶら		きゅうり だいこん にんじん	
25	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		618 24.2
		ぶたじる	さつまいも	あぶらあげ ぶたにく みそ	だいこん ごぼう にんじん こんにやく こねぎ	
		イワシおかか		イワシおかか		
		キャベツのひじきあえ		しそあじひじき	キャベツ きゅうり にんじん	
26	水	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		654 28.0
		いんげんまめのポタージュ	しろいんげんまめ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん たまねぎ とうもろこし いんげん	
		きのこスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ にんにく	
		チーズ		チーズ		
27	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		630 25.9
		マーボーどうふ	さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん こねぎ しょうが しいたけ にんにく	
		シュウマイ		シュウマイ		
		さんしょくナムル	ごま さとう ごまあぶら		ピーマン もやし にんじん	
28	金	ビーフカレーライス	こめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース りんご	708 22.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		れんこんチップス	あぶら		れんこん	
					りんご	

※都合により献立内容を変更することがあります。

(令和7年11月 大村市教育委員会)

【△ご注意ください△】

11月21日(金)は、大村市の郷土料理「にごみ」が給食に出ます。にごみにはピーナッツが使われています。ピーナッツアレルギーの方は食べないように注意してください。