

11月給食献立表



令和7年度

高池小学校

| 日 | 曜日 | 飲み物 | 主食 | 献立名 | 主 な 材 料 | | |
|----|----|--------------|----|---|------------------------------------|-----------------------------------|---|
| | | | | | 血や肉になる | 働く力になる | 体の調子をととのえる |
| 1 | 土 | | | ささみのレモン煮 ブロッコリー ポテトサラダ | ささみ ハム | かたくりこ あぶら マヨネーズ じゃがいも マヨネーズ | ブロッコリー にんじん きゅうり |
| 3 | 月 | 文化の日 | | | | | |
| 4 | 火 | 11/1（土）の振替休日 | | | | | |
| 5 | 水 | | | 豆腐のまさご揚げ グリーンサラダ | とうふ とりひきにく | あぶら マヨネーズ ごま | にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり アスパラガス |
| 6 | 木 | | | ちらし寿司 ほうれん草 とにんじんのごまみそ和え 茶碗蒸し | とりにく こうやどうふ たまご とりにく たまご かまぼこ | こんにゃく ごま | たけのこ にんじん ごぼう グリンピース ほししいたけ ほうれんそう にんじん もやし しいたけ ほうれんそう |
| 7 | 金 | | | 白身魚のあんかけ 豚汁 シャインマスカット | しろみざかな ぶたにく とうふ | かたくりこ あぶら こんにゃく | たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ にんじん だいこん はくさい ねぎ シャインマスカット |
| 10 | 月 | | | 麻婆豆腐 きゅうりの酢の物 | とうふ ぶたミンチ わかめ ちくわ | | にんじん たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく きゅうり |
| 11 | 火 | | | 鯨の竜田揚げ（和歌山県提供） キャベツのゆかり和え コンソメスープ | くじら | かたくりこ あぶら | しょうが キャベツ ゆかり たまねぎ にんじん しめじ |
| 12 | 水 | | | カレーピラフ コールスローサラダ プリン | とりにく | マヨネーズ プリン | たまねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー |
| 13 | 木 | | | タンドリーチキン フライドポテト けんちん汁 | とりにく ヨーグルト とりにく とうふ | じゃがいも あぶら こんにゃく | だいこん にんじん ねぎ ごぼう |
| 14 | 金 | | | ミートスパゲティ フレンチサラダ オニオンスープ | しかひきにく | スパゲティ | にんじん たまねぎ しめじ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ |
| 17 | 月 | | | 鮭のちゃんちゃん焼き キャベツのごま酢和え | さけ カニカマ | ごま | えのき たまねぎ にんじん キャベツ もやし |
| 18 | 火 | | | 蒸し鶏のごまみそ ほうれん草のばりばり和え | とりももにく | ごま さつまいも | えのき にんじん ねぎ ほうれんそう にんじん |
| 19 | 水 | | | シュガーあげパン ミネストローネ 和風サラダ | ベーコン | パン あぶら じゃがいも | にんじん キャベツ たまねぎ トマトジュース キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー |
| 20 | 木 | | | ゆかりごはん 小田巻とし煮 高野豆腐のサラダ | とりにく かまぼこ たまご こうやどうふ | うどん ごま | ゆかり にんじん たまねぎ いんげん にんじん キャベツ コーン |
| 21 | 金 | | | イカの天ぷら ブロッコリー 筑前煮 | イカ とりにく | こむぎこ あぶら マヨネーズ こんにゃく | ブロッコリー にんじん れんこん ごぼう ほししいたけ たけのこ |
| 24 | 月 | 振替休日 | | | | | |
| 25 | 火 | | | 酢豚 春雨サラダ 柿 | ぶたにく ハム たまご | あぶら はるさめ | にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン ほししいたけ しょうが にんじん きゅうり かき |
| 26 | 水 | | | ピーンズボール ミニトマト ちんげん菜と平天の煮びたし | だいず とりひきにく ぶたひきにく ひらてん | かたくりこ あぶら | にんじん たまねぎ ミニトマト ちんげんさい にんじん |
| 27 | 木 | | | ミートローフ こぶきいも 卵の花 | ぎゅうひきにく ぶたひきにく おから とうふ あぶらあげ ツナ | パンこ じゃがいも こんにゃく | たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんじん ほししいたけ |
| 28 | 金 | | | さつまいもごはん あじフライ ポイルキャベツ みそ汁 | あじ たまご あぶらあげ わかめ | さつまいも こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ | たまねぎ キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ |

※材料の都合により献立を変更する場合があります。