



令和7年 11月 学校給食献立表

三浦市三崎学校給食共同調理場

こんだて名		きいろ はたらく力になる	あか からだをつくる	みどり からだのちょうしを整える	しょうゆ しょうゆ	小学校	中学校					
4	くろパン 火	わふうスパゲッティ チーズサラダ	パン スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	しょうゆ コンソメ しお こしょう マヨネーズ ごまドレッシング	613 Kcal 27.6 g	24.9 g 3.0 g	742 Kcal 33.7 g	29.8 g 3.7 g		
5	ロールパン 水	さつまいもシチュー コーンサラダ	パン バター さつまいも あぶら さとう こむぎこ	コーヒー ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム	たまねぎ にんじん コーン きゅうり	コンソメ しお こしょう す	722 21.7	26.1 2.6	874 26.7	32.7 3.2		
6	ごはん 木	あじフライ かきたまじる きりぼしだいこんの ごまあえ	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あじフライ たまご けずりぶし	きりぼしだいこん にんじん こまつな ながねぎ	しょうゆ わふうだし しお ソース	695 28.7	21.4 2.6	786 31.4	24.5 3.2		
7	ハヤシライス 金	だいこんマヨサラダ	こめ むぎ あぶら バター じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく にんじん たまねぎ トマト	ソース しょうゆ ケチャップ しお コンソメ こしょう デミグラスソース マヨネーズ ごまドレッシング	720 25.7	24.3 1.9	851 30.4	29.5 2.6		
10	くろパン 月	みそうどん ごもくにまめ	パン ごまあぶら さとう うどん	ぎゅうにゅう さつまいも あぶらあげ	とりにく みそ だいず こんぶ	にんにく はくさい だいこん にんじん こんにやく	620 29.2	20.2 3.1	740 35.1	23.5 3.8		
11	ドライカレー 火	とじもやしナムル とうにゅうプリン	こめ むぎ あぶら こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうにゅうプリン ぶたにく だいず とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	カレー コンソメ ケチャップ しょうゆ ソース しお こしょう とりがらすープ	698 28.3	20.2 2.5	798 33.7	22.7 3.0		
12	水	おべんとうの日										
13	ソフトフランス 木	あげじゃがいもの ケチャップに フルーツヨーグルト	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ソーセージ ヨーグルト	たまねぎ にんじん	おとうかん みかんかん バナナ	ケチャップ ソース こしょう	757 28.0	28.3 2.1	920 33.6	34.2 2.7	
14	わかめごはん 金	じゃがいものにも だいこんのわふうサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ さつまいも	ハム わかめ	しょうが グリーンピース きゅうり だいこん	しょうゆ	635 25.1	16.2 3.0	742 29.8	18.4 3.6	
17	ゆでめん 月	にくみそあんかけ ほうれんそうソテー	ゆでめん ごまあぶら さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン	にんにく しょうが ながねぎ にんじん	にら しいたけみず ほうれんそう コーン	しょうゆ トールバンジャン しお こしょう	688 30.3	19.1 2.7	788 35.6	22.2 3.3	
18	ごもくごはん 火	ハンバーグ さつまいも	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう こうやどうふ あぶらあげ なまあげ ハンバーグ	みそ けずりぶし	にんじん しいたけみず だいこん	ながねぎ こんにやく たけのこ	706 27.6	21.6 2.7	794 30.9	23.5 3.2	
19	ソフトフランス (よこスライス) 水	ハムカツ ABCスープ キャベツとコーンの マヨサラダ	パン あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ハムカツ ぶたにく ハム	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ コーン	ソース コンソメ しょうゆ しお こしょう マヨネーズ ごまドレッシング	684 26.0	31.6 3.5	795 29.7	37.3 3.9		
20	ごはん 木	はっほうさい はるさめサラダ かんこくのり	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かんこくのり	にんにく しょうが はくさい たまねぎ キャベツ	にんじん もやし たけのこ しいたけみず きゅうり	しょうゆ ちゅうかスープ こしょう す	612 27.4	17.5 2.3	708 32.1	20.2 2.8	
21	カレーライス 金	わかめサラダ みかん	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク わかめ	とうふ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ	みかん きゅうり	カレー ルー アップルソース しょうゆ す こしょう	725 27.5	17.2 2.9	836 32.2	19.9 4.0
25	ぶたどん 火	とうふのみそしる だいこんときゅうりの わふうサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく けずりぶし あぶらあげ	わかめ みそ とうふ とりにく	たまねぎ しらたき にんじん	グリーンピース ながねぎ だいこん きゅうり	しょうゆ わふうだし す	625 29.1	16.1 3.4	726 35.3	18.4 4.5
26	ロールパン 水	にくだんごスープ チキンサラダ ブルーベリージャム	パン ジャム でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく	ながねぎ しょうが だいこん はくさい	にんじん こまつな キャベツ きゅうり	しょうゆ しお こしょう コンソメ マヨネーズ ごまドレッシング	642 28.7	25.1 2.8	742 34.1	29.0 3.5	
27	ごはん 木	あかねみのカツ おひたし けんちんじる のいふりかけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あかねみのカツ とうふ あぶらあげ けずりぶし のりふりかけ	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう	こんにやく もやし こまつな	ソース しょうゆ わふうだし	694 34.4	19.3 2.2	809 39.6	22.4 2.8	
28	くろパン 金	ビーフン フルーツミックス	パン ビーフン あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてんかん	にんにく しょうが にんじん たけのこ ながねぎ	キャベツ しいたけみず おとうかん みかんかん バナナ	しょうゆ す	626 25.4	16.9 2.1	760 30.6	19.6 2.7	
材料は天候や収穫、その他の状況により、変更になることがあります。							一日あたりの 平均	674 27.7	21.6 2.7	789 32.6	25.2 3.3	
							基準値	650 26.8	18.1 2.0	830 34.3	23.1 2.5	