

 牛乳は毎日ついています。



令和 7年 11月 学 校 給 食 予 定 献 立 表



高野町学校給食センター
(小学校)(中学校)

日	曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示対象品目	エネルギー(kcal)	
			赤(あか)のグループ	緑(みどり)のグループ	黄(き)のグループ	調味料他	【特定原材料】 えび・かに・ くるみ・小麦・ そば・卵・乳・ 落花生	たんぱく質(g)	
			おもにからだをつくる ものになるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるものになるもの	おもにエネルギーの ものになるもの			脂質(g)	
4	火	パエリア	えび,とり,に,く,あさり,いか	たまねぎ,ピーマン,パプリカ,にんにく	サフランライス,オリーブオイル	ワイン,しお,こしょう	えび・小麦	674	821
		クリームスープ	ぎゅうにゅう,ベーコン	はくさい,たまねぎ,かぶ,ブロッコリー, にんじん		ベシヤメルソース,コンソメ,しお, こしょう	乳・小麦・卵	29.4	36.4
		フルーツゼリー		みかん,パイナップル		ゼリーのもと		18.1	21.5
5	水	ごはん			ごはん			616	735
		さわらのさいきょうやき	さわら		さとう	みそ,みりん,さけ		27.8	33.0
		ごまあえ		もやし,ほうれんそう	ごま,さとう	しょうゆ	小麦	17.3	19.4
6	木	のっぺいじる	あぶらあげ	だいこん,にんじん,こんにゃく,ごぼう,ねぎ	さといも,かたくりこ,さとう	しょうゆ,かつおだし,こんぶだし	小麦	647	751
		ごはん			ごはん			24.4	28.3
		チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ		あぶら		乳・卵・小麦	20.1	21.2
7	金	ゆかりこんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ,にんじん		ゆかり		605	736
		こうやどうふとやさいのうまに	こうやどうふ,とり,に,く	だいこん,たけのこ,にんじん,いんげん	さつまいも,さとう,あぶら	しょうゆ,みりん,かつおだし	小麦	22.8	27.5
		ごはん			ごはん			18.3	21.4
10	月	しろみざかなのチリソース	メルルーサ	にんにく,しょうが	かたくりこ,あぶら,さとう	ケチャップ,チリソース,さけ,しお, こしょう	小麦	610	732
		もやしとキャベツのサラダ		キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	さとう,ごま,ごまあぶら	しょうゆ,す	小麦	27.6	32.3
		レタススープ	ベーコン	レタス,たまねぎ,にんじん,にんにく	あぶら	コンソメ,しょうゆ,しお,こしょう	卵・小麦	20.2	23.1
11	火	ごはん			ごはん			583	720
		さばのこうみやき	さば	しょうが		しょうゆ,みりん,さんしょう	小麦	22.1	26.9
		ひじきナムル	ひじき	こまつな,もやし,にんじん	さとう,ごまあぶら	しょうゆ	乳・卵・小麦	15.6	18.4
12	水	かぼちゃのみそしる	あぶらあげ	かぼちゃ,たまねぎ,ねぎ		みそ,かつおだし		599	734
		げんりょうさつまいもごはん			ごはん,さつまいも	さけ,しお		28.5	36.0
		あんかけたまごとじうどん	たまご,とり,に,く	たまねぎ,にんじん,しいたけ,しょうが,ねぎ	うどん,かたくりこ	しょうゆ,みりん,さけ,しお,かつおだし	小麦	13.9	16.4
13	木	ごぼうサラダ	ハム	キャベツ,ごぼう,ほうれんそう	ごま,あぶら,さとう	しょうゆ,す,しお,こしょう	小麦	626	760
		ごはん			ごはん			21.6	25.5
		やきししゃも	こもちししゃも					17.6	20.3
14	金	はりはりづけ		きりぼしだいこん,きゅうり,にんじん	さとう	す,しょうゆ	乳・卵・小麦	19.4	20.7
		ちくぜんに	とりに,く,ちくわ	だいこん,にんじん,こんにゃく,ごぼう, れんこん,たけのこ,いんげん,しいたけ	さといも,さとう,あぶら	しょうゆ,さけ,みりん,かつおだし	小麦	650	756
		かきカレー			むぎごはん			27.7	32.2
17	月		ぎゅうに,く,ぶたに,く	たまねぎ,にんじん,かき,にんに,く,しょうが	じゃがいも,あぶら	カレーウ,ケチャップ,ソース, カレーこ	小麦	19.4	23.0
		かきいりフルーツヨーグルト	ひじき,ハム	もやし,こまつな,えだまめ,にんじん	さとう,ごま,ごまあぶら	しょうゆ,す,みりん,さけ	卵	628	762
		ごはん			ごはん			19.5	23.1
20	木	きのことたっぷりハヤシライス			あぶら	ハヤシルウ,ケチャップ,ソース	小麦	17.8	20.8
		ごはん			ごはん			708	869
		ほねくのいそべあげ	ほねく,あおのり		こむぎこ,あぶら	ベーキングパウダー	小麦	27.1	33.0
21	金	おかかあえ	かつおぶし	キャベツ,ほうれんそう,にんじん	さとう	しょうゆ	小麦・卵・乳	25.1	30.1
		とんじる	ぶたに,く,とうふ	はくさい,だいこん,にんじん,こんにゃく, ねぎ	さといも	みそ,かつおだし	小麦	679	847
		ごはん			ごはん			25.1	30.6
25	火	くじらのたつたあげ	くじらに,く	りんご,しょうが,にんに,く	かたくりこ,あぶら	しょうゆ,さけ,みりん	卵・小麦	19.1	22.5
		かきなます		だいこん,かき,きゅうり	さとう	す,しお	小麦	734	845
		さつまいものみそしる	あぶらあげ	たまねぎ,にんじん,ねぎ	さつまいも	みそ,かつおだし	小麦	25.1	28.3
26	水	ごはん			ごはん			27.3	31.2
		ホキのもみじやき	ホキ	にんじん		マヨネーズ,こしょう	小麦	623	758
		あさりのごまドレッシング	あさり	キャベツ,ほうれんそう,にんじん	ごま,さとう,あぶら	しょうゆ,さけ,す	小麦	27.2	33.2
27	木	とうにゅうスープ	ぶたに,く,とうにゅう	たまねぎ,にんじん,こんにゃく	じゃがいも	みそ,しょうゆ,かつおだし	小麦	19.0	22.3
		ごはん			ごはん			650	806
		きのこたっぷりハヤシライス			むぎごはん			29.3	35.9
28	金		ぎゅうに,く,ぶたに,く	たまねぎ,にんじん,しめじ,まいたけ, エリンギ	あぶら	ハヤシルウ,ケチャップ,ソース	小麦	22.3	26.5
		かきいりフルーツヨーグルト	ヨーグルト	かき,バナナ,みかん,もも,パイナップル	さとう		小麦・乳	691	849
		ごはん			ごはん			25.3	30.3
28	火	エビグラタン	エビグラタン				卵	24.5	29.7
		ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー,コーン	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	小麦		
		ブラウンシチュー	ぎゅうに,く,ぶたに,く	たまねぎ,にんじん,しめじ	じゃがいも,あぶら	ビーフシチュールウ,ケチャップ, ソース	小麦		
26	水	ごはん			ごはん				
		いかのかりんあげ	いか		かたくりこ,あぶら,さとう,ごま	しょうゆ,さけ,いりん	小麦		
		ばいにくあえ		キャベツ,にんじん,ばいにく	さとう	うめびしお,す,しお			
27	木	だいこんとこまつなのみそしる	あぶらあげ,とうふ	だいこん,こまつな,にんじん		みそ,かつおだし			
		ごはん			むぎごはん			650	806
		だいちいりにくそぼろどん			さとう	しょうゆ,さけ,みりん	小麦	29.3	35.9
28	金	こうやどうふとチーズの コロコロサラダ	こうやどうふ,チーズ	きゅうり,にんじん,コーン	さとう,あぶら	しょうゆ,す,さけ,みりん,こしょう	小麦	22.3	26.5
		ごはん			ごはん			691	849
		とりにくのパリパリやき	とりに,く	にんに,く		しお,こしょう		25.3	30.3
28	火	スイートポテトサラダ		きゅうり,にんじん,りんご,レモンかじゅう	さつまいも,さとう	マヨネーズ,しお,こしょう	卵	24.5	29.7
		ひよこまめいりやさいスープ	ベーコン,ひよこまめ	たまねぎ,キャベツ	あぶら	コンソメ,しょうゆ,こしょう	小麦		

※ おはしは毎日持ってきてください。材料購入等の都合により、献立を変更することがあります。

※ 食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

