



2025年度

11月 献立表

作新学院小学部

日	曜	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)	
				肉・魚・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	たんぱく質(g)	
				豆・豆製品	小魚・海藻			果物		いも・砂糖	脂質(g)
3	月	文化の日									
4	火	長距離走大会									
5	水	ごはん	牛乳	高野豆腐の煮物 ぶり辛みそ汁 ほうれん草ともやしのおひたし	豚肉 高野豆腐 鶏肉 豆腐	牛乳 かつお節	にんじん いんげん ほうれん草	しいたけ 大根 ねぎ にんにく もやし	米 里芋	油	679.7 27.2 21.3 2.4
6	木	長距離走大会 予備日									
7	金	ガパオライス	牛乳	目玉焼き ガパオライスの具 ベトナム風フォー	鶏卵 豚肉 鶏肉	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん ほうれん草	玉ねぎ にんにく ねぎ	米 米粉ヌードル	オリーブ油	720 27.6 24.6 1.4
10	月	《旬の食材献立》 きのこご飯	牛乳	鮭の塩焼き さつまい 切り干し大根の煮物 ラフランスゼリー	さけ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	大根 ごぼう ねぎ 切干大根 しめじ えのき	米 さつまいも こんにやく ラフランスゼリー	油	716.4 29 20.6 2.2
11	火	コッペパン キャラメルパテ	牛乳	鶏肉のトマト煮 コーンシチュー グリーンサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん かぼちゃ ブロッコリー アスパラ	玉ねぎ コーン きゅうり	コッペパン キャラメルパテ ペンネ じゃがいも	油 ドレッシング シチューの素	729.3 30 31 2
12	水	ごはん	牛乳	かに玉 中華あんかけ もずくスープ 野菜炒め	鶏卵 かに 豆腐 豚肉	牛乳 もずく	にんじん ピーマン	えのき ねぎ キャベツ たけのこ にんにく	米	油	646 24.1 20.4 2.1
13	木	ナポリタン 粉チーズ	牛乳	5種の野菜グラタン 彩サラダ イタリアンドレッシング りんご	ロースハム ウインナー	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン トマト パプリカ ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー りんご	スパゲッティ	油 バター ドレッシング	774.7 21.7 34.6 2.1
14	金	ごはん	牛乳	ししゃもフライ ミニソース のっぺい汁 和風サラダ	鶏肉 ちくわ ししゃも	牛乳 わかめ	にんじん	大根 ごぼう ねぎ キャベツ	米 里芋 こんにやく	油 ドレッシング	700 21.6 24.5 2.1
17	月	ごはん	牛乳	豚キムチ炒め ワンタンスープ もやしとにらのナムル	豚肉	牛乳	にんじん にら 小松菜	玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし 白菜キムチ えのき ししいたけ	米 ワンタン	油 ドレッシング	719.8 23.9 26.1 1.2
18	火	いちご米粉パン	牛乳	ハンバーグ トマトソース ポトフ風スープ コールスロー レモンカスタードタルト	ハンバーグ ウインナー	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	いちご米粉パン じゃがいも レモンカスタードタルト	油 ドレッシング	666.9 23.2 30.3 2.5
19	水	ごはん アーモンド	牛乳	親子煮 豆腐とわかめのみそ汁 磯香あえ	鶏肉 鶏卵 かまぼこ 豆腐 油揚げ アーモンド	牛乳 わかめ のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ キャベツ	米 里芋		691.7 26.8 22.9 2.5
20	木	バーガーパン スライスチーズ	牛乳	とんかつ ミニソース さつまいもとかぼちゃのシチュー ゆで野菜	とんかつ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ コーン キャベツ	バーガーパン さつまいも	油 バター シチューの素 ドレッシング	698.6 27.8 34 2.6
21	金	ごはん	牛乳	ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ もやし キャベツ	米 じゃがいも	油 カレールウ ドレッシング	713 23.8 20.9 2.4
24	月	振替休日									
25	火	黒食パン はちみつ&マーガリン	牛乳	チーズイン肉団子 洋風かきたまスープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	肉団子 ベーコン 鶏卵	牛乳	トマト パプリカ にんじん ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー キャベツ	黒食パン はちみつ	油 マーガリン ドレッシング	646.2 23.9 34.2 2.8
26	水	和風スパゲッティ	牛乳	あじさんが焼き こんにやくサラダ 青じそドレッシング ミニたい焼き	アジ ベーコン ツナ	牛乳 わかめ	万能ねぎ	玉ねぎ しいたけ えのき まいたけ にんにく キャベツ	スパゲッティ こんにやく ミニたい焼き	オリーブ油 バター ドレッシング	682.1 26.8 29.3 2.6
27	木	食パン レーズンクリーム	牛乳	赤魚のアクアパッツァ いんげん豆のポタージュ アスパラとハムのソテー	赤魚 ベーコン いんげん豆 ロースハム	牛乳	にんじん パセリ アスパラ パプリカ	玉ねぎ にんにく	食パン	レーズンクリーム オリーブ油 油 シチューの素	685.3 26.5 35 2
28	金	ごはん	牛乳	ポークシューマイ ミニしょうゆ なすの中華炒め わかめスープ	豚肉 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	玉ねぎ ねぎ なす たけのこ にんにく しょうが	米	油 ごま油	682.3 21 25 2.8

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。

今月の食材「高野豆腐」

「高野豆腐（凍り豆腐）」は、豆腐を凍らせてから熟成、解凍、脱水、乾燥させる独特の製法で作られている日本の伝統食品です。豆腐に含まれるたんぱく質や脂質をそのまま保持しており、特に植物性たんぱく質やカルシウム、鉄分、食物繊維が豊富に含まれています。

常温で長期保存が可能で、いざという時の非常食としても重宝できる食材です。

煮物や炒め物やサラダ、スープの具にするなどいろいろな料理で楽しめます。

