



11月献立表



入善町教育委員会
入善町立入善小学校

令和7年度

日曜	献立名	おもな材料とその働き					
		赤：おもに体の組織をつくる		緑：おもに体の調子を整える		黄：おもにエネルギーとなる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
3月		ぶんかのひ					
4火		ふりかけの日					
	ごはん 牛乳 ふりかけ にくだんごスープ チャプチェ こふきいも	とりにく ぶたにく もめんどうふ	牛乳 のり	にんじん にら	★キャベツ もやし ★ねぎ たけのこ ★たまねぎ しめじ	★こめ さとう はるさめ じゃがいも	こめあぶら
5水		* * きゅうしよくなし * *					
6木	ごはん 牛乳 にくみそおでん さばのしおやき からしあえ	とりにく ちくわ さば ★みそ	牛乳	にんじん こまつな	★しょうが ★だいこん ★キャベツ もやし	★こめ さとう ★さといも こんにゃく	こめあぶら
7金	ごはん 牛乳 しろねぎのとうにゅうスープ メンチカツ だいこんサラダ	とりにく とうにゅう	牛乳	にんじん	★ねぎ ★たまねぎ ★だいこん きゅうり しめじ とうもろこし	★こめ さとう じゃがいも こめこ でんぶん パンこ	こめあぶら ごま ごまあぶら
10月	くろまいごはん 牛乳 りんご かきたまじる ゆでやさい ぶたにくのいろどりいため 	もめんどうふ たまご ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン ★パプリカ	★カリフラワー ★キャベツ ★にんにく ★しょうが ★たまねぎ ★ねぎ もやし えのき りんご	★こめ さとう ★くろまい でんぶん	こめあぶら
11火	ごはん 牛乳 しおこうじなべ こまつなのおひたし ちくわのいそべあげ	とりにく あつあげ ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	★だいこん えのき ★はくさい ★ねぎ もやし	★こめ こむぎこ こんにゃく ★しおこうじ	こめあぶら
12水	ごはん 牛乳 はるさめスープ ふかしいも だいずいりキーマカレー	とりにく ぶたにく ★だいず	牛乳	にんじん	★はくさい しめじ ★ねぎ ★にんにく ★しょうが ★たまねぎ とうもろこし	★こめ はるさめ ★さつまいも	こめあぶら
13木	ごはん 牛乳 ぶたじる だいこんのきんぴら ひじきいりたまごやき	ぶたにく ★みそ もめんどうふ たまご うすあげ	牛乳 チーズ ひじき	にんじん ピーマン	★だいこん ★ねぎ ★たまねぎ	★こめ ★ヤーコン ★さといも さとう こんにゃく	こめあぶら ごま
14金	ごはん 牛乳 コーンスープ しろみざかなフライ アーモンドあえ	メルルーサ	牛乳	にんじん こまつな	★キャベツ ★たまねぎ ★カリフラワー とうもろこし	★こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	こめあぶら アーモンド
17月	ごはん 牛乳 あきやさいのクリームに マーマレードチキン そえやさい	ベーコン とりにく	牛乳 なまクリーム	にんじん	★はくさい ★たまねぎ ★にんにく ★キャベツ かぶ きゅうり オレンジ	★こめ こめこ ★さといも	
18火	ごはん 牛乳 なめこのみそしる やさいいため きびなごのかりかりフライ	もめんどうふ きびなご ぶたにく ★みそ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	なめこ ★だいこん ★たまねぎ ★キャベツ ★ねぎ とうもろこし	★こめ じゃがいも でんぶん	こめあぶら
19水		食育推進月間 ~ New 膳の日 ~					
	ごはん 牛乳  にゅうぜんやさいのポトフ カリフラワーサラダ ぶたにくのえごまみそやき	ウインナー ぶたにく ★みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	★たまねぎ ★キャベツ ★しょうが ★カリフラワー とうもろこし きゅうり	★こめ さとう ★さつまいも	ノンエッグマヨネーズ ★えごま
20木		入善とみさん(富×3)の日					
	さつまいもごはん 牛乳 とりだいこん あかうおのもみじやき きざみづけ	とりにく あかうお ★みそ	牛乳	にんじん こまつな	★しょうが ★だいこん しめじ ★たまねぎ ★はくさい きゅうり	★こめ さとう ★さつまいも でんぶん	ノンエッグマヨネーズ 
21金	ごはん 牛乳 マーボーどうふ やきぎょうざ ちゅうかあえ	ぶたにく もめんどうふ ★みそ あかみそ	牛乳	にんじん	★しょうが ★にんにく ★ねぎ しめじ たけのこ ★だいこん きゅうり	★こめ さとう でんぶん こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら
24月		ふりかえきゅうじつ					
25火	ごはん 牛乳 ワントンスープ とりにくのからあげ はりはりあえ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん こまつな	★はくさい もやし ★キャベツ ★しょうが きりぼしだいこん ★ねぎ	★こめ さとう ワントン でんぶん こめこ	こめあぶら
26水	ごはん 牛乳 すきやきふうに さけのしおやき ごまずあえ	ぶたにく やきどうふ さけ	牛乳	にんじん	★はくさい ★ねぎ ★キャベツ きゅうり えのき	★こめ さとう こんにゃく ごま	こめあぶら
27木	ごはん 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ やきフランクフルト	★だいず ぶたにく フランクフルト	牛乳	にんじん トマト	★たまねぎ ★キャベツ ★にんにく とうもろこし	★こめ さとう じゃがいも	こめあぶら
28金	ごはん 牛乳 いとこに とりのてりやき ゆかりあえ	とりにく あつあげ あずき ★みそ	牛乳	にんじん あかしそ	★だいこん ★にんにく ★しょうが ★はくさい ごぼう きゅうり	★こめ でんぶん ★さといも さとう こんにゃく	

※都合により献立を変更することがあります。

今月の地場産食材(★印)：こめ(ふふふ)・くろまい・みそ・だいず・たまねぎ・ねぎ・カリフラワー・パプリカ・しょうが・
にんにく・だいこん・キャベツ・はくさい・さつまいも・さといも・えごま・しおこうじ