




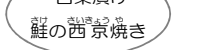





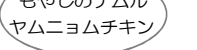


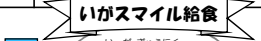
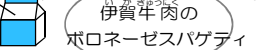



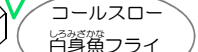
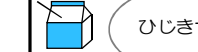

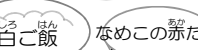

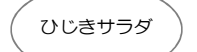



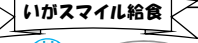



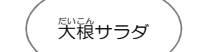

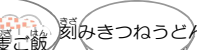

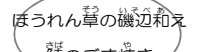

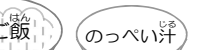

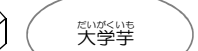






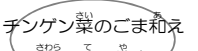

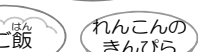

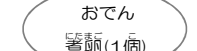

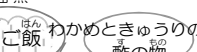

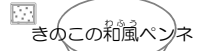



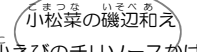



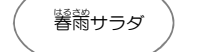

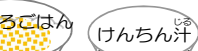

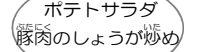

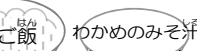

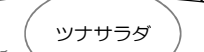

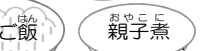
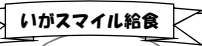
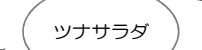

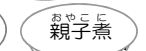


2025年11月 献立表

いがっこ給食センター夢

月	火	水	木	金																																																																																																																		
<div></div> <div>() は使用食材です</div> <div><div>・7日(金)</div><div>伊賀牛肉の ポロネーゼスパゲティ (牛肉・菜の花油)</div><div></div></div> <div><div>・12日(水)</div><div>伊賀豚肉とねぎのチャーハン (豚肉)</div><div></div></div> <div><div>・28(金)</div><div>親子煮(鶏卵)</div><div></div></div>	<div>4</div> <div>西京焼きは、魚や肉を西京みそを漬けて焼く京都の料理です。給食では白みそやみりんなどを合わせて漬けて焼きます。</div> <div><div>白菜漬</div><div>鮭の西京焼き</div></div> <div><div>白ご飯</div><div>大根と厚揚げのそぼろ煮</div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>708 kcal</td><td>34.5g</td><td>18.1g</td></tr></table><div><div>赤</div><div>牛乳 さけ みそ 鶏肉 厚揚げ</div><div>黄</div><div>伊賀米 さとう 油 でんぶ</div><div>みどり</div><div>白菜 きゅうり しょうが 大根 にんじん</div></div></div> <div>5</div> <div>玉ねぎをみじん切りにして、しょうゆや砂糖で煮込み、ドレッシングを作っています。</div> <div><div>オニオン ドレッシングサラダ</div><div>カレーライス</div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>725 kcal</td><td>23.0g</td><td>18.0g</td></tr></table><div><div>赤</div><div>牛乳 豚肉</div><div>黄</div><div>伊賀米 大麦 油 じゃがいも さとう</div><div>みどり</div><div>にんにく しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり</div></div></div> <div>6</div> <div>大人気のヤムニョムチキンです。韓国の合わせ調味料のことを「ヤムニョム」と言います。</div> <div><div>もやしのナムル</div><div>ヤムニョムチキン</div></div> <div><div>麦ご飯</div><div>わかめのスープ</div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>788 kcal</td><td>29.7g</td><td>29.4g</td></tr></table><div><div>赤</div><div>牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ</div><div>黄</div><div>伊賀米 大麦 でんぶ 油 さとう ごま油</div><div>みどり</div><div>にんにく しょうが ほうれん草 にんじん もやし 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ</div></div></div> <div>7</div> <div>伊賀牛のミンチを使ったポロネーゼスパゲティは、うまみとコクがたっぷりです！</div> <div><div></div><div>伊賀牛肉の ポロネーゼスパゲティ</div></div> <div><div>減量黒糖パン</div><div>ブロッコリー サラダ</div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>714 kcal</td><td>29.3g</td><td>22.0g</td></tr></table><div><div>赤</div><div>牛乳 牛肉</div><div>黄</div><div>黒糖パン 菜の花油 さとう スパゲティ 油</div><div>みどり</div><div>にんにく セロリ 玉ねぎ トマト水煮 ブロッコリー キャベツ</div></div></div>	エネルギー	たんぱく質	脂質	708 kcal	34.5g	18.1g	エネルギー	たんぱく質	脂質	725 kcal	23.0g	18.0g	エネルギー	たんぱく質	脂質	788 kcal	29.7g	29.4g	エネルギー	たんぱく質	脂質	714 kcal	29.3g	22.0g	<div>10</div> <div>なめこは、独特のぬめりと香り・歯切れの良さが特徴で、天然ものは秋が旬のきのこです。</div> <div>フライにソースをかけよう！</div> <div><div>コールスロー</div><div>白身魚フライ</div><div>マスタードソース</div></div> <div><div>白ご飯</div><div>なめこの赤だし</div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>767 kcal</td><td>29.6g</td><td>22.2g</td></tr></table><div><div>赤</div><div>牛乳 メルルーサ 油揚げ みそ</div><div>黄</div><div>伊賀米 小麦粉 でんぶ 油 パン粉 さとう じゃがいも</div><div>みどり</div><div>キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ なめこ ねぎ</div></div></div> <div>11</div> <div>かつお節は、かつおをボイルし、1か月ほどかけて燻製乾燥させて作ります。伝統的な作り方の場合、3か月〜半年かかります。</div> <div><div>ひじきサラダ</div><div>牛肉と じゃがいもの うま煮</div></div> <div><div>白ご飯</div><div>ひじき</div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>706 kcal</td><td>23.7g</td><td>16.7g</td></tr></table><div><div>赤</div><div>牛乳 牛肉 ひじき かつお節</div><div>黄</div><div>伊賀米 油 こんにやく じゃがいも さとう ごま油</div><div>みどり</div><div>にんじん 玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ</div></div></div> <div>12</div> <div><div></div><div>ヨーグルト</div><div>たまごスープ</div></div> <div><div>伊賀豚肉とねぎの チャーハン</div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>719 kcal</td><td>23.7g</td><td>25.4g</td></tr></table><div><div>赤</div><div>牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵 ヨーグルト</div><div>黄</div><div>伊賀米 大麦 油 ごま油 でんぶ</div><div>みどり</div><div>にんにく にんじん 玉ねぎ ねぎ 白菜</div></div></div> <div>13</div> <div>刻みきつねをうどんのにせて食べよう。甘辛くおいしいお出汁が染み出します。</div> <div><div>大根サラダ</div><div>刻みきつねうどん</div></div> <div><div>麦ご飯</div><div>刻みきつね</div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>720 kcal</td><td>24.0g</td><td>21.0g</td></tr></table><div><div>赤</div><div>牛乳 油揚げ 鮭フレーク</div><div>黄</div><div>伊賀米 大麦 うどん さとう ノンエッグマヨネーズ</div><div>みどり</div><div>にんじん 生しいたけ ねぎ 大根 きゅうり コーン</div></div></div> <div>14</div> <div>下味をつけたさばに、こまを振りかけて焼きます。こまの香ばしさが、さばを引き立てます。</div> <div><div>ほうれん草の磯辺和え</div><div>鯖のごま焼き</div></div> <div><div>麦ご飯</div><div>のっぺい汁</div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>771 kcal</td><td>29.4g</td><td>30.6g</td></tr></table><div><div>赤</div><div>牛乳 さば のり 油揚げ</div><div>黄</div><div>伊賀米 大麦 ごま こんにやく 里芋 でんぶ</div><div>みどり</div><div>ほうれん草 キャベツ にんじん 大根</div></div></div>	エネルギー	たんぱく質	脂質	767 kcal	29.6g	22.2g	エネルギー	たんぱく質	脂質	706 kcal	23.7g	16.7g	エネルギー	たんぱく質	脂質	719 kcal	23.7g	25.4g	エネルギー	たんぱく質	脂質	720 kcal	24.0g	21.0g	エネルギー	たんぱく質	脂質	771 kcal	29.4g	30.6g	<div>17</div> <div>大学芋は油で揚げ、しょうゆや砂糖でつくるタレをからめ、こまをふって出来上がりです。</div> <div><div>大学芋</div><div>鶏肉と野菜の オムレツ炒め</div></div> <div><div>白ご飯</div><div>大学芋</div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>795 kcal</td><td>23.5g</td><td>21.4g</td></tr></table><div><div>赤</div><div>牛乳 鶏肉</div><div>黄</div><div>伊賀米 油 ごま油 さつまいも さとう ごま</div><div>みどり</div><div>にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー つば漬</div></div></div> <div>18</div> <div>みかんは1人1個です。食物繊維やビタミンCが多く、風邪予防にも効果的です。しっかりと食べましょう。</div> <div><div>みかん</div><div>中華和え</div></div> <div><div>マーボー丼</div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>739 kcal</td><td>28.0g</td><td>20.9g</td></tr></table><div><div>赤</div><div>牛乳 豚肉 豆腐 みそ</div><div>黄</div><div>伊賀米 大麦 ラード さとう でんぶ ごま油</div><div>みどり</div><div>にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん きゅうり コーン みかん</div></div></div> <div>19</div> <div>れんこんは冬が旬の野菜です。蓮の地下茎が大きくなったもので、呼吸をするために穴があいています。</div> <div><div>チンゲン菜のごま和え</div><div>鯖の照り焼き</div></div> <div><div>白ご飯</div><div>れんこんの きんぴら</div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>705 kcal</td><td>30.7g</td><td>20.4g</td></tr></table><div><div>赤</div><div>牛乳 さわら 油揚げ</div><div>黄</div><div>伊賀米 さとう ごま 油 こんにやく ごま油</div><div>みどり</div><div>チンゲン菜 キャベツ れんこん にんじん</div></div></div> <div>20</div> <div>少し寒さも増してきて、おでんのおいしい季節になりました。煮物は1人1個です。</div> <div><div>おでん</div><div>煮物</div></div> <div><div>麦ご飯</div><div>煮物</div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>695 kcal</td><td>26.8g</td><td>17.6g</td></tr></table><div><div>赤</div><div>牛乳 たまご水煮 厚揚げ ちくわ わかめ ちりめんじゃこ</div><div>黄</div><div>伊賀米 大麦 さとう こんにやく 春雨</div><div>みどり</div><div>大根 きゅうり</div></div></div> <div>21</div> <div>しめじや生しいたけを使った和風ペンネには、きざみのりをかけて食べよう。大きなお碗を使ってね。</div> <div><div>きざみのり</div><div>きのこの和風ペンネ</div></div> <div><div>きなこ揚げパン</div><div>コーンサラダ</div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>728 kcal</td><td>27.3g</td><td>26.3g</td></tr></table><div><div>赤</div><div>牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉 のり</div><div>黄</div><div>コッパパン 油 さとう ペンネ 菜の花油</div><div>みどり</div><div>にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ 生しいたけ キャベツ きゅうり コーン</div></div></div>	エネルギー	たんぱく質	脂質	795 kcal	23.5g	21.4g	エネルギー	たんぱく質	脂質	739 kcal	28.0g	20.9g	エネルギー	たんぱく質	脂質	705 kcal	30.7g	20.4g	エネルギー	たんぱく質	脂質	695 kcal	26.8g	17.6g	エネルギー	たんぱく質	脂質	728 kcal	27.3g	26.3g	<div>その日のメニュー (盛り付け図)</div> <div><div>小松菜の磯辺和え</div><div>小えびのチリソースかけ</div></div> <div><div>白ご飯</div><div>豆腐スープ</div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>701 kcal</td><td>28.4g</td><td>19.0g</td></tr></table><div><div>赤</div><div>牛乳 えび のり 豆腐</div><div>黄</div><div>伊賀米 でんぶ 油 さとう ごま油</div><div>みどり</div><div>にんにく 玉ねぎ 小松菜 キャベツ しょうが にんじん 生しいたけ ねぎ</div></div></div> <div>25</div> <div>えびのからあげに、チリソースをかけて食べよう。</div> <div><div>小松菜の磯辺和え</div><div>小えびのチリソースかけ</div></div> <div><div>白ご飯</div><div>豆腐スープ</div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>722 kcal</td><td>28.3g</td><td>20.8g</td></tr></table><div><div>赤</div><div>牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐</div><div>黄</div><div>伊賀米 さとう 春雨 ごま油 こんにやく</div><div>みどり</div><div>しょうが だけのこ にんじん きゅうり コーン ごぼう 大根 ねぎ</div></div></div> <div>26</div> <div>鶏そぼろごはんは、鶏ももミンチとだけのこ・にんじんをじっくり炒めて、味を含めふくら仕上げます。</div> <div><div>春雨サラダ</div><div>鶏そぼろごはん</div></div> <div><div>麦ご飯</div><div>わかめのみそ汁</div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>769 kcal</td><td>31.6g</td><td>23.7g</td></tr></table><div><div>赤</div><div>牛乳 豚肉 油揚げ みそ わかめ</div><div>黄</div><div>伊賀米 大麦 油 さとう でんぶ ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ</div><div>みどり</div><div>しょうが 玉ねぎ きゅうり にんじん 大根 ねぎ</div></div></div> <div>27</div> <div>豚肉と玉ねぎと一緒に食べると、ビタミンB1の吸収がよくなり、より疲労回復の効果が期待できます。</div> <div><div>ポテトサラダ</div><div>豚肉のしょうが炒め</div></div> <div><div>麦ご飯</div><div>わかめのみそ汁</div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>714 kcal</td><td>29.8g</td><td>20.3g</td></tr></table><div><div>赤</div><div>牛乳 鶏肉 鶏卵 ツナ</div><div>黄</div><div>伊賀米 大麦 油 さとう こんにやく でんぶ</div><div>みどり</div><div>にんじん 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり たくあん漬</div></div></div> <div>28</div> <div><div></div><div>ツナサラダ</div></div> <div><div>たくあん漬</div><div>親子煮</div></div> <div><table><tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td></tr><tr><td>714 kcal</td><td>29.8g</td><td>20.3g</td></tr></table><div><div>赤</div><div>牛乳 鶏肉 鶏卵 ツナ</div><div>黄</div><div>伊賀米 大麦 油 さとう こんにやく でんぶ</div><div>みどり</div><div>にんじん 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり たくあん漬</div></div></div>	エネルギー	たんぱく質	脂質	701 kcal	28.4g	19.0g	エネルギー	たんぱく質	脂質	722 kcal	28.3g	20.8g	エネルギー	たんぱく質	脂質	769 kcal	31.6g	23.7g	エネルギー	たんぱく質	脂質	714 kcal	29.8g	20.3g	エネルギー	たんぱく質	脂質	714 kcal	29.8g	20.3g
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																																				
708 kcal	34.5g	18.1g																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																																				
725 kcal	23.0g	18.0g																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																																				
788 kcal	29.7g	29.4g																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																																				
714 kcal	29.3g	22.0g																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																																				
767 kcal	29.6g	22.2g																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																																				
706 kcal	23.7g	16.7g																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																																				
719 kcal	23.7g	25.4g																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																																				
720 kcal	24.0g	21.0g																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																																				
771 kcal	29.4g	30.6g																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																																				
795 kcal	23.5g	21.4g																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																																				
739 kcal	28.0g	20.9g																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																																				
705 kcal	30.7g	20.4g																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																																				
695 kcal	26.8g	17.6g																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																																				
728 kcal	27.3g	26.3g																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																																				
701 kcal	28.4g	19.0g																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																																				
722 kcal	28.3g	20.8g																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																																				
769 kcal	31.6g	23.7g																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																																				
714 kcal	29.8g	20.3g																																																																																																																				
エネルギー	たんぱく質	脂質																																																																																																																				
714 kcal	29.8g	20.3g																																																																																																																				

※マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネーズタイプ調味料を使用します。献立表には「ノンエッグマヨネーズ」と表記します。