



2025年 11月 こんだてひょう



* そば、生卵、ピーナッツ、くるみ、いくら、キウイフルーツは、魚津市の学校給食には使用しません。

予 定 献 立 名			使 用 す る 食 品 名									
			(赤)おもに体をつくる			(緑)おもに体の調子を整える				(黄)おもにエネルギーのもとになる		
4 火	ふふふ ごはん 牛乳	・にしんのカレーあげ ・ れんこんとポテトのしおバターいため ・とうがんとみそしる	牛乳	にしん	ウインナー	れんこん	エリンギ	バジル	とうがん	ごはん	こむぎこ	あぶら
			ぶたにく	あつあげ	こんぶ	はくさい	にんじん	ねぎ		じゃがいも	さつまいも	バター
			みそ							さとう		
5 水	ふふふ ごはん 牛乳	・ぶたにくのアーモンドいため ・そくせきづけ ・ちゅうかスープ ・とうにゅうプリン	牛乳	ぶたにく	こんぶ	たまねぎ	しめじ	ピーマン	しょうが	ごはん	あぶら	アーモンド
			ちくわ	とうにゅう		にんにく	きゅうり	キャベツ	だいこん	でんぶん	みずあめ	さとう
			もめんどうふ			とうがん	きくらげ	にんじん		ごまあぶら		
						チンゲンサイ						
6 木	A校:こめこパン B校:コッペパン 牛乳	・ウインナー ・ごまネーズサラダ ・きのこスープ ・(中)チーズ	牛乳	ウインナー	とりにく	キャベツ	ブロッコリー	にんじん		パン	こめこ	ごま
			チーズ			カリフラワー		しいたけ	きくらげ	ノンエッグマヨネーズ		
						エリンギ	はくさい	ほうれんそう				
7 金	ふふふ ごはん 牛乳	・さといもコロッケ ・はるさめナムル ・さつまじる	牛乳	ぶたにく	とりにく	たまねぎ	にんじん	とうもろこし		ごはん	さといも	じゃがいも
			やきどうふ	こんぶ	みそ	しいたけ	もやし	きゅうり	ごぼう	さとう	あぶら	パンこ
						だいこん	ねぎ	しょうが		でんぶん	はるさめ	ごまあぶら
										さつまいも	こんにやく	
10 月	ミニ コッペパン 牛乳	・やさそば ・きびなごのカリカリフライ ・はなやさいとごまのサラダ	牛乳	ぶたにく	きびなご	キャベツ	たまねぎ	もやし	にんじん	パン	ちゅうかめん	
						ピーマン	しょうが	ブロッコリー	カリフラワー	あぶら	さとう	じゃがいも
						きゅうり	とうもろこし			でんぶん	こめこ	みずあめ
11 火	ふふふ ごはん 牛乳	・ぶたにくのいために ・かぼじゃがサラダ ・だいこんのみそしる	牛乳	ぶたにく	かまぼこ	ごぼう	たまねぎ	しょうが	えだまめ	ごはん	あぶら	こんにやく
			あつあげ	こんぶ	みそ	かぼちゃ	きゅうり	だいこん	はくさい	さとう	でんぶん	じゃがいも
						にんじん	ほうれんそう	とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ		
12 水	ふふふ ごはん 牛乳	・カレー ・スパニッシュオムレツ ・まめみそれんこん	牛乳	ぶたにく	たまご	たまねぎ	にんじん	にんにく	しょうが	ごはん	さつまいも	じゃがいも
			チーズ	ベーコン	だいた	きゅうり	れんこん	えだまめ		あぶら	ルウ	さとう
			みそ							でんぶん		
13 木	A校:コッペパン B校:こめこパン 牛乳	・ミートボール ・だいこんサラダ ・マカロニスープ ・かつみりんご	牛乳	とりにく	わかめ	たまねぎ	だいこん	そうめんかぼちゃ		パン	さとう	ごまあぶら
						きゅうり	もやし	にんじん	とうがん	さつまいも	マカロニ	あぶら
						こまつな	しいたけ	りんご		パンこ	こめこ	でんぶん
14 金	ふふふ ごはん 牛乳	・さばのぎんがみやき ・さんしよくおひたし ・うおづやさいたっぷりなべ	牛乳	さば	ぶたにく	こまつな	もやし	キャベツ	にんじん	ごはん	さとう	こめこ
			やきどうふ	かまぼこ	みそ	はくさい	だいこん	ねぎ	しいたけ	こんにやく		
17 月	ふふふ ごはん 牛乳	・マーボーどうふ ・えびシューマイ ・コーンいりおひたし	牛乳	ぶたにく	えび	にんじん	たまねぎ	たけのこ	しいたけ	ごはん	あぶら	ごまあぶら
			あかみそ	すけとうだら		ねぎ	しょうが	こまつな	はくさい	でんぶん	さとう	パンこ
			もめんどうふ			とうもろこし				みずあめ	こむぎこ	
18 火	ふふふ ごはん 牛乳	・だいた	牛乳	だいた	うすあげ	ごぼう	きりぼしだいこん	にんじん		ごはん	でんぶん	さつまいも
		・かみかみサラダ	みそ	こんぶ		きゅうり	キャベツ	とうがん	はくさい	あぶら	さとう	ごま
		・はくさいのみそしる				しいたけ	こまつな			ノンエッグマヨネーズ		
19 水	こだいまいり ごはん 牛乳	・ふくらぎのみそマヨネーズやき ・さといもとれんこんのごまあえ ・うおづさんたっぷりおやこに	牛乳	ふくらぎ	みそ	ほうれんそう	れんこん	にんじん		ごはん	こだいまい	あぶら
		うおづ モリモリ ランチの日	とりにく	たまご	かまぼこ	たまねぎ	ねぎ	しいたけ		さといも	ごま	さとう
										さつまいも	すきやきふ	ノンエッグマヨネーズ
20 木	うおづ りんごパン 牛乳	・チリコンカン ・フレンチサラダ ・かぼちゃポタージュ	牛乳	ぶたにく	ベーコン	りんご	にんにく	たまねぎ	エリンギ	パン	あぶら	さとう
			きんとときまめ			キャベツ	きゅうり	にんじん	かぼちゃ	でんぶん	ルウ	
			なまクリーム			パインアップル						
21 金	ふふふ ごはん 牛乳	・とりにくのてんぷら ・そうめんかぼちゃのすのもの ・みそけんちんじる ・なっとう	牛乳	とりにく	わかめ	きゅうり	キャベツ	そうめんかぼちゃ		ごはん	こむぎこ	あぶら
			もめんどうふ	みそ		にんじん	ねぎ	ごぼう	しいたけ	さとう	さといも	こんにやく
			こんぶ	なっとう		だいこん						
25 火	ふふふ ごはん 牛乳	・しろみざかなフライ ・やさしいため ・おでん	牛乳	すけとうだら		キャベツ	たまねぎ	にんじん	こまつな	ごはん	あぶら	さとう
			とりにく	さつまあげ	あつあげ	だいこん	とうもろこし			はるさめ	さといも	こんにやく
			こんぶ							パンこ	でんぶん	こむぎこ
26 水	ふふふ ごはん 牛乳	・ スタミナまんてんまめキーマ ・スイートポテトサラダ ・かにととうがんのスープ ・みかん	牛乳	とりにく	だいた	たまねぎ	ほうれんそう	りんご		ごはん	あぶら	ルウ
		うおづの日 (かに)	きんとときまめ	かに		しょうが	にんにく	きゅうり	とうがん	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	
			ベーコン			にんじん	きくらげ	こまつな	みかん	でんぶん	さとう	
						トマト						
27 木	ロールパン 牛乳	・ごもくうどん ・たまごのちぐさやき ・れんこんサラダ	牛乳	かまぼこ	うすあげ	にんじん	たまねぎ	しいたけ	ねぎ	パン	うどん	さとう
			こんぶ	たまご		はくさい	れんこん	こまつな	レモン	あぶら	でんぶん	
28 金	ごもく ごはん 牛乳	・げんげのからあげ ・のりあえ ・にくじゃがだいこん ・うおづのももヨーグルト	牛乳	とりにく	うすあげ	ごぼう	たけのこ	にんじん	きゅうり	ごはん	さとう	こむぎこ
			げんげ	のり	ぶたにく	こまつな	もやし	だいこん	たまねぎ	あぶら	じゃがいも	こんにやく
			ヨーグルト			グリーンピース	もも			でんぶん		
						ほししいたけ						

※都合により献立を変更することがあります。 ※ は、地場産物です。 ※ごはんは、魚津産の「富富富」を使用しています。

※ A校…西部中、星の杜小、よつば小、センター ※ B校…東部中、清流小、道下小、経田小