

2026年11月 学校給食予定献立表

実施日 日(曜)	献立名	主な材料とその働き			調味料等	栄養素	
		体を作る食品 (赤の食べ物)	エネルギーのもとになる食品 (黄色の食べ物)	体の調子を整える食品 (緑の食べ物)		エネルギー (Kcal)	たん白 質(g)
2(月)	牛乳	牛乳	米			594	31.4
	ごはん						
	蒸し鶏のごまだれかけ	鶏肉	でんぷん 砂糖 ごま	清酒 本みりん しょうゆ			
	ごんにやくのおかか煮	かつお節 豚肉	砂糖 ごんにやく 菜油	本みりん しょうゆ			
	浅漬け			にんじん ねぎ	粗塩		
4(水)	牛乳	牛乳				591	19.6
	ココア揚げパン		砂糖 ココア パン 油 コブ				
	ミネストローネ	いんげん豆 ベーコン チーズ	じゃがいも 玉ねぎ 粉チーズ 油	にんじん バター トマト 味噌 たまねぎ にんにく	粗塩 トマトジュレ しょうゆ 鶏がら ロール トマトチャップ		
	白菜と鶏肉の炒め物	鶏肉	米油	こまつな にんじん はくさい	しょうゆ 粗塩 しょうゆ		
5(木)	牛乳	牛乳				595	23.3
	里芋ごはん	油揚げ 鶏肉	さといも 砂糖 米 ごま	にんじん 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩		
	ちくわのもみじ揚げ	ちくわ	小麦粉 米油	にんじん	粗塩		
	磯の香あえ	のり		こまつな ねぎ	しょうゆ		
6(金)	牛乳	牛乳				692	31.3
	ごはん		米				
	マーボー豆腐	豆腐 赤みそ 豚肉	でんぷん 砂糖 米油	にんじん しょうが たけのこ にんにく ねぎ 干しいたけ	しょうゆ トマトソース マリナード		
	鶏肉と春雨の炒め物	鶏肉	はるさめ 砂糖 ごま油 ごま 米油	にんじん ねぎ もやし	しょうゆ 粗塩 米酢		
9(月)	牛乳	牛乳				622	26.6
	はちみつパン		はちみつ パン				
	ホワイトシチュー	鶏肉 牛乳	小麦粉 じゃがいも バター 米油	にんじん バター たまねぎ	白ワイン 粗塩 しょうゆ 鶏がら ロール		
	えびとコーンの炒め物	えび ベーコン	米油	パプリカ ねぎ パセリ	清酒 しょうゆ 粗塩 しょうゆ		
10(火)	牛乳	牛乳				629	26.2
	ごはん		米				
	宇作り山海しゅうまい	たらすり身 えび 鶏肉	でんぷん 砂糖 しゅうまいの皮 ごま油	しょうが たまねぎ	しょうゆ		
	切り干し大根の煮付け	油揚げ 豚肉 昆布	しらたき 砂糖 米油	にんじん 切り干し大根 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩 煮干し		
	かぶのアチャラ漬		砂糖	かぶ きゅうり	粗塩 米酢		
11(水)	牛乳	牛乳				678	27.5
	にくうどん	油揚げ 豚肉	砂糖 ゆであうどん	こまつな にんじん ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ かつお節		
	みそポテト	白みそ	小麦粉 じゃがいも でんぷん 砂糖 米油		本みりん		
	キャベツのおかかあえ	かつお節	ごま	ねぎ	しょうゆ		
12(木)	牛乳	牛乳				670	25.8
	ごはん		米				
	さばのしょうが煮	さば 昆布	砂糖	しょうが ねぎ	清酒 本みりん しょうゆ 米酢		
	真汁	大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ	さといも 米油	こまつな にんじん ごぼう だいこん	かつお節 粗塩		
	白菜の浅漬け			みずな はくさい	粗塩		
13(金)	牛乳	牛乳				685	25.1
	しゃくし菜ピラフ	ベーコン ちりめんじゃこ	米 バター 米油	にんじん しゃくし菜漬 ころね たまねぎ オリーブオイル	しょうゆ 粗塩 しょうゆ		
	鶏肉の中華揚げ	鶏肉	小麦粉 でんぷん 砂糖 米油	アボカド たけのこ にんにく	清酒 しょうゆ		
	りんご			りんご			
16(月)	牛乳	牛乳				707	21.7
	小江戸カレーライス	豚肉 チーズ	小麦粉 さつまいも 米 麦 バター 米油	こまつな にんじん 味噌 たまねぎ にんにく	がぼろろ しょうゆ 粗塩 かつお節 しょうゆ しょうゆ トマトチャップ		
	鶏肉とキャベツのソテー	鶏肉	米油	にんじん ねぎ もやし	しょうゆ 粗塩 しょうゆ		
17(火)	牛乳	牛乳				625	27.0
	スバゲッティミートソース	豚肉	小麦粉 がぼろろ バター 米油	にんじん バター たまねぎ	がぼろろ 粗塩 しょうゆ トマトチャップ		
	チーズ入りブレントサラダ	チーズ	砂糖 米油	にんじん ねぎ きゅうり オリーブオイル	粗塩 りんご酢 しょうゆ からし粉		
	みかん			みかん			
18(水)	牛乳	牛乳				662	26.3
	ごはん		米				
	五目豆	大豆 凍り豆腐 豚肉	砂糖 ごんにやく 米油	にんじん ごぼう 干しいたけ	本みりん しょうゆ 粗塩		
	ししゃもフライ	ししゃも	小麦粉 パン粉 米油		粗塩 しょうゆ		
	ピリッとほくさい		サラダ油	にんじん はくさい	しょうゆ 粗塩		
19(木)	牛乳	牛乳				627	26.7
	ツナサンド	まぐろの油揚げ	こどもパン ぽてト	ねぎ きゅうり	粗塩 しょうゆ		
	白菜と肉団子のスープ	鶏肉	パン粉 でんぷん	にんじん しょうが たけのこ ねぎ はくさい 干しいたけ	しょうゆ 粗塩 しょうゆ かつお節 粗塩		
	宇作りりんごゼリー	寒天	砂糖	りんごジュース りんご缶			
20(金)	牛乳	牛乳				700	27.2
	ごはん		米				
	豚肉のにらだれかけ	豚肉	小麦粉 でんぷん 砂糖 ごま油 ごま 米油	にら しょうが にんにく	清酒 しょうゆ 米酢		
	みそ汁	豆腐 白みそ 赤みそ わかめ		ねぎ	かつお節 粗塩		
	ゆで野菜			こまつな にんじん もやし	醤油 しょうゆ 粗塩		
24(火)	牛乳	牛乳				623	20.2
	かてめし	油揚げ ちくわ 凍り豆腐 鶏肉	砂糖 米 米油	にんじん かんぴょう ごぼう 干しいたけ	清酒 しょうゆ 粗塩		
	ゼリーフライ	おから たまご	小麦粉 じゃがいも でんぷん 米油	にんじん たまねぎ ねぎ	がぼろろ 粗塩 しょうゆ		
	きゃべつのごまあえ		砂糖 ごま	ねぎ きゅうり	しょうゆ 粗塩		