令和8年11月分

学　校　給　食　献　立　表

11/1 日 ～ 11/30 月

実　施　日	献　　立　　名	食　　品　　名
11/2 月 はし	ごはん 牛乳 中華スープ チンジャオロウスー	【米 【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【ぶた肉、たけのこ、ピーマン、にんじん、土しょうが、にんにく、油、しょうゆ濃、三温糖、酒、でんぷん、〈水〉
11/4 水	ミニココアパン 牛乳 ビーフンソテー 大学芋	【ミニココアパン 【ビーフン、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポークスープ、しょうゆ淡、ごま油、塩、こしょう 【さつまいも、油、黒ごま、砂糖、しょうゆ濃、〈水〉
11/5 木 はし	ごはん 牛乳 みそ汁 きんぴらごぼう	【米 【ぶた肉、うすあげ、じゃがいも、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【牛肉、ちくわ、あかつきこんにゃく、ごぼう、にんじん、白ごま、とうがらし、油、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、ごま油、けずりぶし、〈水〉
11/6 金 はし	とうもろこしごはん 牛乳 きのこスパゲティ(小麦) 白菜とひじきのサラダ	【米、コーン、だしこんぶ、しょうゆ淡、塩、〈水〉 【スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、にんじん、油、ポークスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ淡、酢、塩
11/9 月	ごはん 牛乳 マーボーどうふ 大根サラダ	【米 【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、土しょうが、油、ポークスープ、赤だしみそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、とうがらし、ごま油、でんぷん、〈水〉 【ツナ、はなかつお、だいこん、きゅうり、白ごま、酢、しょうゆ濃、ごま油、砂糖
11/10 火 はし	キムチごはん 牛乳 たまごトックスープ(卵) ナムル	【米、ぶた肉、はくさいキムチ、とりがらスープ、ごま油、しょうゆ濃、塩、〈水〉 【トック、とり肉、たまご、はくさい、にんじん、みつば、干ししいたけ、油、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、〈水〉 【きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ濃、ごま油、塩
11/11 水	こくとうパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツのあまずあえ	【こくとうパン 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、トマトピューレ、チリソース、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、でんぷん、〈水〉 【ツナ、キャベツ、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん
11/12 木 はし	中華おこわ 牛乳 わかめのスープ チヂミ タレ	【米、もち米、とり肉、たけのこ、にんじん、干ししいたけ、ポークスープ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、酒、ごま油、塩、〈水〉 【ぶた肉、とうふ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、〈水〉 【いか、はくさいキムチ、ニラ、米粉、でんぷん、ながいも、とりがらスープ、塩、〈水〉、ごま油 【しょうゆ濃、酢、ごま油
11/13 金 はし	いもごはん ごま 牛乳 すまし汁 あじフライ(小麦)	【米、さつまいも、塩、〈水〉 【黒ごま 【とり肉、かまぼこ、はくさい、えのきたけ、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、純カレー粉、パン粉、油
11/16 月 はし	ごはん 牛乳 みそ汁 豚肉のしょうが焼き	【米 【ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【ぶた肉、たまねぎ、土しょうが、しょうゆ濃、酒、砂糖、油、でんぷん、〈水〉

実　施　日	献　　立　　名	食　　品　　名
11/17 火 はし	ごはん 牛乳 はるさめスープ おこのみあげ	【米 【ぶた肉、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【たこ、ちくわ、キャベツ、にんじん、ねぎ、米粉、でんぷん、塩、こしょう、〈水〉、油、とんかつソース、ウスターソース
11/18 水	コッペパン 牛乳 ポトフ 焼きフランクフルト ボイルキャベツ	【コッペパン 【ぶた肉、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、パセリ、油、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【フランクフルト、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし 【キャベツ
11/19 木 はし	ごはん 牛乳 レタスのスープ ヤンニョムチキン	【米 【ぶた肉、でんぷん、レタス、にんじん、干ししいたけ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【とり肉、塩、こしょう、酒、でんぷん、さつまいも、油、たまねぎ、にんにく、土しょうが、油、ケチャップ、コチジャン、酒、みりん
11/20 金 はし	ひじきごはん 牛乳 かやくうどん(小麦) あえもの	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【うどん、とり肉、かまぼこ、うすあげ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、けずりぶし、〈水〉 【ふともやし、ほうれんそう、にんじん、ツナ、酢、しょうゆ淡、砂糖、ごま油、塩
11/24 火 はし	ごはん 牛乳 豚汁 さけのきのこあん そくせきづけ	【米 【ぶた肉、つきこんにゃく、さつまいも、たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【鮭、酒、しょうゆ淡、土しょうが、でんぷん、油、えのきたけ、エリンギ、しょうゆ淡、酒、みりん、でんぷん、けずりぶし、〈水〉 【だいこん、白ごま、しょうゆ濃、塩
11/25 水	コッペパン 牛乳 コンソメスープ てり焼きハンバーグ ボイルキャベツ	【コッペパン 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉 【ハンバーグ、油、しょうゆ濃、砂糖、みりん、でんぷん、〈水〉 【キャベツ
11/26 木 はし	ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが わかさぎのからあげ	【米 【ぶた肉、つきこんにゃく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ニラ、土しょうが、にんにく、白ごま、油、しょうゆ濃、赤だしみそ、三温糖、コチジャン、ごま油、〈水〉 【わかさぎ、塩、こしょう、でんぷん、油
11/27 金	ごはん 牛乳 白菜スープ ドライカレー	【米 【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、しょうゆ濃、塩、こしょう、でんぷん、〈水〉 【ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、コーン、にんにく、土しょうが、油、チャツネ、とりがらスープ、ケチャップ、しょうゆ濃、純カレー粉、こしょう、でんぷん、〈水〉
11/30 月 はし	ごはん 牛乳 とりすき にんじんシリシリ(卵)	【米 【とり肉、糸こんにゃく、はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、あつあげ、油、しょうゆ濃、三温糖 【たまご、ツナ、にんじん、はなかつお、油、塩

●パンは、個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。
●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからもご覧いただけます。
●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。
●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ねがいます。

児童1人1回あたり
平均栄養量



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年 1・2年	520	21.5	18.6	304	70	2.2	2.5	178	0.4	0.47	17	3.4	1.8
学年 3・4年	600	24.5	21	321	80	2.6	2.9	203	0.47	0.5	21	4.2	2.1
学年 5・6年	679	27.6	23.3	336	91	3	3.2	228	0.53	0.54	25	5	2.5



