令和8年度11月 献立表

家

給食目標：感謝の気持ちをもって食べよう

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
2 月	ｷｬﾛｯﾄﾗｲｽの ｴﾋﾞ入りｸﾘｰﾑｿｰｽかけ	○	コーンサラダ スイートポテト	鶏肉,★むきえび,★調理用牛乳, ★牛乳,いんげんまめ,★生クリーム	米,麦,小麦粉,サラダ油,砂糖, さつまいも,★バター	にんじん,たまねぎ,しょうが, マッシュルーム,しめじ,キャベツ, きゅうり,ホールコーン	649 kcal 20.2 g
4 水	チンジャオロース焼きそば	○	パリっとツナポテト かぶときくらげのスープ	豚肉,★牛乳,ツナ水煮,鶏肉	サラダ油,蒸し中華麺,砂糖, でん粉,ごま油,じゃがいも,小麦粉, ぎょうざの皮,揚げ油	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, たけのこ,ピーマン,レモン汁, えのきたけ,かぶ,きくらげ,ねぎ, 小松菜	617 kcal 27.6 g
5 木	ごはん	○	さばの西京焼き 磯和え のっぺい汁	★牛乳,鯖,きざみのり,糸削り節, 削り節,鶏肉,豆腐	米,麦,こんにゃく,さといも,でん粉	小松菜,キャベツ,にんじん,だいこん, ねぎ	546 kcal 25.2 g
6 金	れんこん入り甘辛つくね丼	○	もやしのサラダ みそ汁 くだもの(みかん)	鶏挽肉,豆腐,干ひじき,大豆, ★牛乳,削り節,油揚げ,赤みそ	米,麦,でん粉,砂糖,ごま油	れんこん,ねぎ,もやし,にんじん, きゅうり,はくさい,えのきたけ,みかん	577 kcal 27.1 g
9 月	ごはん	○	いかのかりんと揚げ 糸寒天サラダ じゃがいものそぼろ煮	★牛乳,★いか,糸寒天,豚肉,削り節	米,麦,米粉,でん粉,揚げ油, サラダ油,砂糖,じゃがいも	しょうが,にんじん,キャベツ,もやし, きゅうり,たまねぎ,小松菜	598 kcal 26.0 g
10 火	カレーライス 給食試食会	○	パリパリサラダ フルーツポンチ	豚肉,★牛乳,寒天缶	米,麦,サラダ油,じゃがいも,小麦粉, ワンタンの皮,油,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, きゅうり,キャベツ,もやし,白桃缶, みかん缶,パインアップル缶	639 kcal 20.2 g
11 水	アップルシナモントースト	○	クルトンサラダ レンズ豆のトマトシチュー	★牛乳,ロースハム,鶏肉, レンズまめ,大豆	★無塩パン,★バター,グラニュー糖, サラダ油,砂糖,じゃがいも	りんご,キャベツ,にんじん,きゅうり, にんにく,しょうが,たまねぎ, ★ダイストマト缶	618 kcal 24.2 g
12 木	鶏肉のねぎ塩丼	○	かぶのみそ汁 くだもの(りんご)	鶏肉,★牛乳,削り節,油揚げ,豆腐	米,麦,ごま油,でん粉	にんにく,ねぎ,にんじん,もやし, キャベツ,にら,レモン汁,だいこん, かぶ,えのきたけ,りんご	553 kcal 23.1 g
13 金	豚肉のしぐれごはん	○	千草たまご焼き いも団子汁	豚肉,きざみのり,★牛乳,鶏肉, ★鶏卵,削り節,鶏肉	米,麦,サラダ油,砂糖,油,こんにゃく, じゃがいも,でん粉	ごぼう,にんじん,しょうが,たまねぎ, 干ししいたけ,だいこん,小松菜,ねぎ	604 kcal 27.4 g
16 月	ハヤシライス	○	バランスサラダ くだもの(みかん)	豚肉,★牛乳,干ひじき	米,麦,サラダ油,★無塩バター, 小麦粉,砂糖	にんにく,にんじん,たまねぎ,しょうが, 小松菜,きゅうり,ホールコーン,みかん	620 kcal 20.2 g
17 火	油淋鶏丼	○	ひじきとコーンのサラダ みそ汁	鶏肉,★牛乳,干ひじき,ツナ, 厚削り節,油揚げ,豆腐,カットわかめ	米,麦,でん粉,小麦粉,揚げ油, 砂糖,ごま油,サラダ油	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん, キャベツ,ホールコーン,もやし, きゅうり,だいこん,えのきたけ,小松菜	630 kcal 23.9 g
18 水	大豆入り ミートソーススパゲティ	○	切り干し大根サラダ ぶどうゼリー	豚肉,大豆,★牛乳,ツナ	スパゲッティ,サラダ油,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム,★ダイストマト缶, 切干し大根,もやし,きゅうり, ぶどうジュース	608 kcal 25.3 g
19 木	カレーピラフ	○	魚のモルネソース焼き きゃべつとじゃがいものスープ	鶏肉,★牛乳,ホキ,★調理用牛乳, ★ピザ用チーズ,ベーコン	米,麦,サラダ油,★バター, 小麦粉,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ, ピーマン,しめじ,しょうが,キャベツ	558 kcal 26.9 g
20 金	きつねうどん	○	レバーの甘辛あえ くだもの(りんご)	厚削り節,昆布,削り節,油揚げ, ★牛乳,豚レバー	うどん,三温糖,でん粉,米粉, 揚げ油,じゃがいも	干ししいたけ,にんじん,たまねぎ, ねぎ,小松菜,しょうが,ピーマン, りんご	649 kcal 27.1 g
24 火	じゃこわかめごはん 和食の日 郷土料理～北海道～	○	鮭のチャンチャン焼き どさんこ汁 くだもの(みかん)	★ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ, ★牛乳,生鮭,昆布,削り節,豚肉, カットわかめ	米,麦,白いりごま,サラダ油, 三温糖,でん粉,じゃがいも, ★バター	たまねぎ,にんじん,ピーマン,ねぎ, キャベツ,しめじ,えのきたけ,もやし, にんにく,ホールコーン,みかん	556 kcal 28.3 g
25 水	豚肉のしょうが焼き丼	○	白菜の甘酢あえ みぞれ汁	豚肉,★牛乳,削り節,昆布,鶏肉, 豆腐	米,麦,サラダ油,砂糖,でん粉,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,しめじ, はくさい,えのきたけ,だいこん,ねぎ	554 kcal 23.6 g
26 木	焼きカレーパン	○	春雨入りサラダ 白菜とマカロニのクリーム煮	豚肉,大豆,★牛乳,ポークハム, 鶏がら,★調理用牛乳	★あしたばパン,サラダ油,小麦粉, ソフトパン粉,緑豆はるさめ,ごま油, 砂糖,油,マカロニ	にんにく,にんじん,たまねぎ,きゅうり, もやし,マッシュルーム,しょうが, はくさい	639 kcal 27.7 g
27 金	チャーハン	○	肉団子のもち米蒸し 三色ナムル ワンタンスープ	豚肉,★牛乳,豆腐,鶏肉	米,麦,サラダ油,砂糖,ごま油,でん粉, もち米,白いりごま,ワンタンの皮	しょうが,ねぎ,にんじん,干ししいたけ, しめじ,ねぎ,れんこん,小松菜,もやし, にんにく,きくらげ,にら	614 kcal 26.7 g
30 月	ごはん	○	魚のみそマヨネーズ焼き 鶏肉と里芋のうま煮	★牛乳,ホキ,★調理用牛乳,鶏肉, 削り節,さつま揚げ	米,麦,サラダ油,★マヨネーズ, こんにゃく,さといも,砂糖	たまねぎ,マッシュルーム,にんじん, だいこん,小松菜	626 kcal 26.0 g

＊献立の内容は、学校行事や食材料の都合により変更することがあります。ご了承ください。
＊アレルギー食品には★を表示しています。