令和 8年 11月 学校給食予定献立表(小学校)

※　物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立　◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)
2	月	ごはん ぎゅうにゅう ★◆さつまいもとだいずのきなこあえ ◆れんこんのきんぴら はっぽうさい	ごはん さつまいも あぶら でんぷん さとう ごまあぶら ごま グラニューとう	ぎゅうにゅう だいず きなこ ぎゅうにく くきわかめ ぶたにく	れんこん にんじん こんにゃく はくさい たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく	643 19.9
4	水	ごはん ぎゅうにゅう さといもコロッケ はくさいのツナごまあえ ぶたじる	ごはん さといも パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ とりにく	はくさい もやし こまつな だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ かぼちゃ たまねぎ	668 24.5
5	木	パン ぎゅうにゅう にくだんごのあまずいため ビーフンサラダ ちゅうかスープ さつまポテト	パン あぶら さとう でんぷん マヨネーズ ごまあぶら ビーフン さつまいも	ぎゅうにゅう チキンハム とりにく ぶたにく	たまねぎ はくさい あおピーマン きくらげ きゅうり にんじん にら えのきたけ もやし ほししいたけ	675 23.1
6	金	◆あきのコンこんカレーライス ぎゅうにゅう やきこめこシューマイ(2こ) ◆いとこんサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さつまいも こむぎこ こめこ さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん れんこん だいこん まいたけ にんにく しょうが いとこんにゃく きゅうり キャベツ	674 21.1
9	月	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン だいこんのナムル キムチチゲ	ごはん でんぷん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも みずあめ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ やきぶた ぶたにく みそ	にんにく だいこん ほうれんそう はくさいキムチ たまねぎ にんじん もやし しろねぎ こまつな にら	654 26.4
10	火	ごはん ぎゅうにゅう ◆こもちししゃものあまだれ(2こ) くろまめポテトサラダ このはどんのぐ(セルフ)	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう こもちししゃも くろまめ ツナ かまぼこ とりにく たまご	きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	666 28.3
11	水	ごはん ぎゅうにゅう さけメンチカツ タルタルソース コールスローサラダ はくさいスープ	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう でんぷん タルタルソース パンこ	ぎゅうにゅう さけ たら ポークウインナー	キャベツ ブロッコリー にんじん コーン はくさい たまねぎ ねぎ なましいたけ さやいんげん	672 20.0
12	木	パン ぎゅうにゅう りんごジャム なすのミートソースあえ しおこうじポトフ ★まぜまぜゼリー	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく おから だいず ウインナー	なす だいこん キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ みかん もも なし りんご	667 23.1
13	金	てまきずし(すしめし てまきのり ぶたにくのしぐれに ◆たくあんとキャベツのツナマヨあえ) むさしじる ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら マヨネーズ そうめんバチ さといも	ぎゅうにゅう のり ぶたにく ツナ ちくわ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが たくあん キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく なましいたけ ねぎ	650 23.4
16	月	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのあまからいため ★◆きりぼしだいこんのサラダ さつまいものみそしる	ごはん さとう でんぷん あぶら ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ひじき ツナ とりにく あぶらあげ わかめ みそ	こまつな きりぼしだいこん キャベツ コーン だいこん ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	651 23.0
17	火	ごはん ぎゅうにゅう ◆いかのからあげ ◆じゃがいもとこんぶのにもの だいこんとはくさいのそぼろじる みかん	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう いか ぶたにく こんぶ とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん さやいんげん だいこん はくさい えのきたけ ねぎ みかん	649 25.4
18	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしょうがやき さといもとおからのサラダ どさんこじる	ごはん さといも マヨネーズ さとう あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく おから チキンハム ぶたにく とうふ しろみそ	しょうが ほうれんそう たまねぎ にんじん コーン キャベツ もやし ねぎ にんにく	688 26.6
19	木	ミニパン ぎゅうにゅう ハンバーグ きのこソース ブロッコリーのレモンサラダ しろねぎポタージュ	パン でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チキンハム ベーコン しろいんげんまめ	えのきたけ しめじ ブロッコリー キャベツ コーン レモン しろねぎ たまねぎ にんじん パセリ	644 25.9
20	金	ごはん ぎゅうにゅう はんぺんのいそべあげ だいこんサラダ じゃがいもとがんものうまに	ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう あまざけ	ぎゅうにゅう はんぺん あおのり ツナ とりにく がんもどき	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ いとこんにゃく こまつな	697 25.6
24	火	**和食の日献立** ごはん ぎゅうにゅう さばのごまころもやき はくさいのそぼろに ゆばとなめこのみそしる	ごはん さとう でんぷん さといも ごま	ぎゅうにゅう さば ゆば とりにく あぶらあげ みそ わかめ	はくさい しょうが なめこ だいこん にんじん こまつな ねぎ	654 28.3
25	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆とりにくとれんこんのゆずみそがらめ ほうれんそうのおひたし かすじる	ごはん でんぷん あぶら さとう さといも さけかす	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし ぶたにく ちくわ あぶらあげ しろみそ	れんこん たまねぎ にんじん さやいんげん ゆず ほうれんそう はくさい もやし だいこん ごぼう こんにゃく なましいたけ ねぎ	655 27.5
26	木	ミニパン ぎゅうにゅう さといものみそマヨネーズやき ◆れんこんのサラダ かぶのスープ	パン さといも あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チキンハム とりにく	たまねぎ にんじん パセリ れんこん キャベツ えだまめ かぶ はくさい えのきたけ さやいんげん	642 23.3
27	金	ごはん ぎゅうにゅう スタミナなっとう かぼちゃとさつまいものサラダ けんちんじる	ごはん さとう あぶら さつまいも マヨネーズ さといも	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく チキンハム とうふ あぶらあげ	にら にんじん にんにく しょうが かぼちゃ えだまめ だいこん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ	663 22.8
30	月	ごはん ぎゅうにゅう ◆かつおのカレーあげ だいこんとぶたにくのにもの のっぺいじる	ごはん でんぷん あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく とりにく	しょうが だいこん チンゲンサイ かぶ にんじん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ	664 28.6