



11月献立表



令和8年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献立名	食 品 名						生 養 価(えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %		
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)		小1	小3	小5
				たんすいかが が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い			
2 (月)		ごはん	ホキの磯辺揚げ レモン和え 根菜汁	ごはん 小麦粉 砂糖 里芋	油	ホキ うす揚げ	牛乳 青のり	人参	もやし きゅうり レモン 大根 ごぼう ねぎ	467 21.3 29.9	557 24.8 26.8	641 26.8 24.6
3 (火)			文 化 の 日									
4 (水)		ごはん	豚肉のおろし炒め ゆでブロッコリー にら玉汁	ごはん でん粉	油	豚肉 豆腐 卵	牛乳	ブロッコリー 人参 にら	玉ねぎ 大根 白菜	477 24.8 34.5	563 27.7 31.3	651 30.6 29.0
5 (木)			県 東 部 小 教 研 研 究 集 会 の た め 給 食 な し									
6 (金)		ごはん	にんじんシューマイ パンサンスー 豚肉と大根のごまみそ煮	ごはん 春雨 砂糖 こんにゃく	ごま油 油 ごま	にんじんシューマイ 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参	キャベツ きゅうり 生姜 大根 ねぎ	492 20.5 35.9	611 23.6 32.3	700 25.9 30.1
9 (月)		コッパ パン	チリコンカン きゅうりもみ 豆乳スープ りんご	コッパパン じゃが芋 米粉	油	豚肉 金時豆 ベーコン 豆乳	牛乳 生クリーム	人参	にんにく 玉ねぎ きゅうり りんご	509 22.6 34.1	574 25.0 33.1	680 29.0 31.2
10 (火)		ソフト麺	ソフト麺の五目あん 大学いも 和風サラダ	ソフト麺 砂糖 でん粉 さつま芋	油 ごま	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	筍 もやし 干しいたけ カリフラワー	574 21.3 30.3	670 24.5 27.7	832 30.3 24.3
11 (水)		ごはん	ふくらぎの西京焼き はりはり和え じゃがいものそばろ煮	ごはん 砂糖 じゃが芋 でん粉	油	ふくらぎの西京焼き 鶏肉	牛乳	小松菜 人参	白菜 切り干し大根 玉ねぎ	515 23.9 30.2	621 27.9 28.0	703 29.7 25.3
12 (木)		菜めし	学校給食とやまの日 しいらのいり大豆揚げ かぶの昆布和え 団子汁	菜めし 小麦粉 でん粉 団子	油	しいら 大豆 うす揚げ	牛乳 昆布	人参	生姜 かぶ きゅうり ごぼう えのきたけ ねぎ	497 23.7 29.5	592 27.7 26.6	681 29.8 24.4
13 (金)		ごはん	あっさりチキン 中華和え 厚揚げの錦とじ	ごはん 砂糖 こんにゃく	ごま油	鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	人参	ねぎ もやし 玉ねぎ	536 30.8 34.6	629 34.3 31.8	726 37.8 29.3
16 (月)		米粉 コッパ パン	ハンバーグのケチャップかけ 野菜サラダ 豆ときのこのクリーム煮	米粉コッパパン 砂糖 じゃが芋	油 ホワイトルウ	ハンバーグ 鶏肉 白花豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	人参	キャベツ カリフラワー 玉ねぎ しめじ	609 29.8 31.5	677 32.5 29.9	795 37.1 27.5
17 (火)		ごはん	ホキとレバーの香味ソース かぶの色どり みそ汁 ポケットチーズ	ごはん でん粉 砂糖	油	豚レバー ホキ 厚揚げ	牛乳 チーズ	水菜 人参	ねぎ かぶ 玉ねぎ 大根	520 24.7 38.1	609 27.2 34.1	699 29.6 31.7
18 (水)		ごはん	わかさぎのフリッター チンゲンサイひたし 炊き合わせ バナナ	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	さつま揚げ がんもどき	牛乳 わかさぎフリッター	チンゲンサイ 人参	キャベツ 大根 バナナ	532 19.8 28.4	619 21.9 25.9	710 24.0 24.1
19 (木)		ごはん	学校給食とやまの日 とやまポークの三色丼 (豚そぼろ) (炒り卵) (ナムル) はるさめスープ 富富富のお米ムース	ごはん 砂糖 でん粉 春雨 富富富のお米ムース	油 ごま油 ごま	豚肉 大豆 炒り卵	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ もやし 玉ねぎ 白菜 しいたけ	531 19.9 33.4	615 22.0 30.1	700 24.5 27.8
20 (金)		ごはん	さばの塩焼き ひじきとコーンのソテー 韓国風すきやき みかん	ごはん 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	さばの塩焼き 豚肉 焼き豆腐	牛乳 ひじき	人参 いんげん	とうもろこし にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのきたけ みかん	572 28.8 36.0	720 31.4 37.8	805 33.8 34.9
23 (月)			勤 労 感 謝 の 日									
24 (火)		ごはん	さんまのマーマレード煮 おひたし 肉じゃが	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	さんまのマーマレ ード煮 豚肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし 玉ねぎ	474 20.8 30.6	557 23.0 26.8	638 24.9 24.5
25 (水)		ごはん	豚肉の香り揚げ 里芋のごま和え 沢煮椀	ごはん でん粉 里芋 砂糖	油 ごま	豚肉 うす揚げ	牛乳	人参	生姜 大根 干しいたけ	523 20.0 34.6	632 23.7 32.3	719 25.3 29.7
26 (木)		ごはん	千草焼き 福神和え カレーうどん	ごはん 砂糖 でん粉 うどん	カレールウ	千草焼き 豚肉	牛乳	人参	白菜 福神漬 玉ねぎ	567 22.7 26.8	674 25.9 25.0	767 28.0 22.6
27 (金)		ごはん	春巻き 中華サラダ 具だくさんみそ汁	ごはん 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	春巻き	牛乳 わかめ	人参	大根 きゅうり えのきたけ 玉ねぎ	477 14.1 33.4	555 15.5 29.4	634 16.9 26.7
30 (月)		食パン	ハムカツ そえ野菜 もち麦入りスープ いちごジャム	食パン もち麦 苺ジャム	油 ごま油	ハムカツ 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ 玉ねぎ 白菜 もやし 干しいたけ ねぎ	489 19.0 33.1	564 21.6 31.6	658 24.7 29.8

※ 学校給食は心と体の成長を願い、学校教育の一環として実施されています。

※ 学校の行事、食材の入荷の都合等で献立を変更したり、給食を止めたりする場合がありますのでご了承ください。