令和8年 11月　　学 校 給 食 予 定 献 立 表

児島調理場K

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量(中)		栄養量(小)	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		ｴﾈﾙｷﾞｰ	蛋白質	ｴﾈﾙｷﾞｰ	蛋白質
日	曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(kcal)	(g)
2	月	ごはん 牛乳 豚肉の大豆からめ キャベツとたくあんのあえ物 白玉ふのすまし汁	○豚肉もも角切り ○だいずダイス	○牛乳 ○カットわかめ	○こまつな ○にんじん ○ねぎ	○キャベツ ○千切たくあん漬 ○たまねぎ ○えのきたけ	○精白米　○でん粉 ○米粉 ○上白糖 ○白玉ふ	○なたね油	769	33.1	644	27.7
4	水	ごはん 牛乳 さわらのもみじ揚げ れんこんのきんぴら 春菊のみそ汁	○さわら ○さつま揚げ ○油揚げ ○冷凍豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○牛乳	○にんじん ○冷凍さやいんげん ○しゅんぎく	○れんこん ○たまねぎ ○はくさい	○精白米 ○小麦粉 ○でん粉 ○つきこんにゃく ○上白糖	○なたね油	781	31.8	656	27.3
5	木	ベーコンの和風スパゲッティ 牛乳 ツナとにんじんのサラダ オレンジ	○若鶏肉　むね　きざみ ○ベーコン ○まぐろ水煮	○牛乳 ○ひじき	○にんじん ○ねぎ	○にんにく ○たまねぎ ○しめじ ○えのきたけ ○キャベツ ○バレンシアオレンジ	○ソフトめん ○でん粉 ○上白糖	○なたね油 ○ごま油	683	34.1	549	27.7
6	金	ごはん 牛乳 いり豆腐 白菜の甘酢あえ	○牛肉ミンチ ○しぼり豆腐　○冷凍液卵	○牛乳 ○しらす干し 小	○にんじん ○ねぎ	○たまねぎ ○乾しいたけスライス ○たけのこ　ゆで ○はくさい ○しょうが	○精白米　○じゃがいも ○上白糖	○なたね油 ○ごま油	765	31.0	609	25.7
9	月	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの甘辛みそ炒め くきわかめの酢の物	○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○赤みそ	○牛乳 ○塩蔵くきわかめ ○しらす干し 小	○にんじん ○こまつな	○にんにく ○しょうが ○たまねぎ ○キャベツ ○白ねぎ ○りょくとうもやし	○精白米　○上白糖 ○でん粉	○なたね油 ○ごま油	708	28.6	592	24.2
10	火	＜リザーブ給食＞ Ａ：フィッシュバーガー Ｂ：照り焼きチキンバーガー 牛乳 もち麦入り野菜スープ ぶどうゼリー	○ホキフライ ○若鶏肉もも　カツ用 ○ベーコン	○牛乳	○にんじん	○キャベツ ○たまねぎ ○ホールコーン　冷凍 ○はくさい	○コッペパン ○上白糖 ○もち麦 ○ぶどうゼリー	○なたね油 ○ノンエッグタルタルソース	フィッシュ 752	28.2	640	24.7
									チキン 760	33.6	660	30.1
11	水	ごはん 牛乳 豆乳鍋 ほうれん草のあえ物	○豚肉もも ○合鴨入りボール ○豆腐 ○調製豆乳	○牛乳	○にんじん ○ほうれんそう	○はくさい ○だいこん ○ホールコーン　冷凍 ○えのきたけ ○白ねぎ ○キャベツ	○精白米　○じゃがいも ○上白糖		682	27.0	544	22.4
12	木	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 切干大根の煮付け 油揚げのみそ汁	○若鶏肉もも　カツ用 ○さつま揚げ ○冷凍豆腐 ○油揚げ ○中みそ ○白みそ	○牛乳	○にんじん ○冷凍さやいんげん ○ねぎ	○切干しだいこん ○乾しいたけスライス ○たまねぎ	○精白米　○塩こうじ ○上白糖	○なたね油	753	32.0	634	27.7
13	金	さけと小松菜の混ぜごはん 牛乳 大根のみそ煮 大学いも	○紅さけ　フレーク ○豚肉もも ○冷凍ミニ厚揚げ ○中みそ	○牛乳	○こまつな ○にんじん ○冷凍さやいんげん	○しょうが ○にんにく ○だいこん	○精白米　○こんにゃく ○上白糖 ○冷凍さつまいも乱切り ○でん粉	○ごま油 ○なたね油	821	30.5	647	25.2
16	月	吹き寄せごはん 牛乳 豆あじのから揚げ 花切大根のみそ汁	○若鶏肉　むね　きざみ ○油揚げ ○豆あじ（粉付） ○中みそ ○白みそ	○牛乳	○にんじん ○むきえだまめ　冷凍 ○ねぎ	○しめじ ○花切りだいこん ○たまねぎ ○えのきたけ	○精白米　○上白糖 ○じゃがいも	○なたね油	740	34.5	612	28.7
17	火	パン 牛乳 秋野菜のシチュー フレンチサラダ 黒豆小袋	○若鶏肉　むね　きざみ ○ベーコン ○白いんげん豆ペースト ○ロースト黒まめ　小袋	○牛乳 ○調理用牛乳 ○生クリーム	○にんじん ○こまつな	○たまねぎ ○しめじ ○かぶ ○グリンピース　冷凍 ○キャベツ ○ホールコーン　冷凍	○コッペパン ○さつまいも ○ホワイトルウ（アレルギー用）	○なたね油	751	34.5	614	28.8
18	水	ごはん 牛乳 肉みそおでん もやしのからしあえ	○牛肉ミンチ ○大豆ひき肉 ○赤みそ ○厚揚げ ○ちくわ	○牛乳	○にんじん ○こまつな	○だいこん ○りょくとうもやし	○精白米　○上白糖 ○洗いさといも ○こんにゃく	○なたね油	721	28.2	572	23.4
19	木	キムチラーメン 牛乳 蒸しぎょうざ（中学校のみ） チンゲンサイののりあえ	○豚肉もも ○中みそ ○冷凍ぎょうざ	○牛乳 ○しらす干し 小 ○焼きのり調理用	○にんじん ○ねぎ ○チンゲンサイ	○にんにく ○りょくとうもやし ○味付けしなちく（レトルト） ○はくさい　キムチ ○キャベツ	○学校給食用中華めん　○上白糖	○なたね油 ○ごま油	697	34.5	514	26.5
20	金	ごはん 牛乳 いわしのみりん干し 白菜のおかかあえ けんちん汁	○いわしのみりん干し ○糸がつお ○しぼり豆腐 ○油揚げ	○牛乳	○ほうれんそう ○にんじん ○ねぎ	○はくさい ○だいこん ○洗いごぼう	○精白米　○つきこんにゃく	○ごま油	672	34.7	586	32.0
24	火	パン 牛乳 チリコンカン じゃがいものサラダ ヨーグルト	○だいず ○ひよこ豆水煮 ○牛肉ミンチ ○若鶏肉　むね　ミンチ ○豚レバーチップ ○ベーコン	○牛乳 ○ヨーグルト	○にんじん ○ダイストマト	○たまねぎ ○マッシュルームレトルト ○グリンピース　冷凍 ○キャベツ	○コッペパン ○上白糖 ○じゃがいも	○なたね油 ○ノンエッグマヨネーズ小袋	810	39.0	674	32.7
25	水	ごはん 牛乳 寄せ鍋 昆布入りはりはりあえ	○若鶏肉　むね　きざみ ○短冊いか　冷凍 ○えび　冷凍 ○焼き豆腐	○牛乳 ○刻み昆布	○にんじん ○こまつな	○しめじ ○はくさい ○だいこん ○白ねぎ ○花切りだいこん ○しょうが	○精白米　○マロニー ○上白糖		671	30.8	534	25.6
26	木	ごはん 牛乳 若鶏とさつまいもの甘酢がらめ 華風スープ	○若鶏肉もも　カツ用 ○豚肉もも ○冷凍豆腐	○牛乳	○むきえだまめ　冷凍 ○にんじん ○チンゲンサイ	○しょうが ○白ねぎ ○たまねぎ ○たけのこ　ゆで	○精白米 ○でん粉 ○さつまいも ○上白糖 ○マロニー	○なたね油 ○ごま油	806	27.2	668	23.0
27	金	ごはん 牛乳 さばのカレーじょうゆかけ いそ煮 なめこ汁	○さば ○さつま揚げ ○冷凍豆腐 ○中みそ ○赤みそ	○牛乳 ○ひじき	○にんじん ○冷凍さやいんげん ○ねぎ	○洗いごぼう ○だいこん ○たまねぎ ○なめこ　生	○精白米　○上白糖 ○つきこんにゃく	○ごま油	703	30.3	591	25.9
30	月	まめまめハヤシ 牛乳 ひじき入りサラダ 角チーズ	○牛肉スライス ○豚レバーチップ ○だいず ○レンズ豆　水煮 ○調製豆乳	○牛乳 ○ひじき ○しらす干し 小 ○角チーズ	○にんじん ○むきえだまめ　冷凍 ○こまつな	○たまねぎ ○キャベツ	○精白米　○じゃがいも ○ハヤシルウ ○デミグラスソース ○上白糖	○なたね油 ○ごま油	803	31.5	647	26.3

※　材料の都合により献立を変更することがあります。

※　特定原材料9品目（卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば・くるみ・カシューナッツ）を使用しない献立の日（飲用牛乳を除く）

9日、11日、12日、13日、16日、18日、20日、26日、27日