令和8年11月 学校給食予定献立表(小学校)

にち	ようび	こんだてめい ◆：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 はるさめのちゅうかいため ブロッコリーのガーリックあえ ワンタンスープ	ごはん　あぶら　さとう はるさめ　しろごま ワンタンのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　ハム（とり） ワンタンのぐ（ぶた）	しょうが　たけのこ　ピーマン ねぶかねぎ　ブロッコリー　はねぎ キャベツ　にんにく　たまねぎ にんじん　はくさい　ほししいたけ	622 25.3
4	水	チキンカレーライス（むぎごはん） ぎゅうにゅう ハムステーキてりやきソース くきわかめのちゅうかサラダ◆	ごはん　むぎ　あぶら さとう　でんぷん ごまあぶら　じゃがいも こめこカレールウ	ぎゅうにゅう ハムステーキ（とり・ぶた） くきわかめ　とりにく	もやし　パプリカ（き）　しょうが にんにく　たまねぎ　にんじん グリンピース	629 22.7
5	木	コッペパン　いちごジャム　ぎゅうにゅう にくだんごのトマトソース ツナサラダ コンソメスープ	コッペパン　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう　ジャム	ぎゅうにゅう にくだんご（とり） ツナ　ベーコン	トマト　きゅうり　キャベツ はくさい　たまねぎ　にんじん とうもろこし　パセリ	610 32.0
6	金	ごはん　ぎゅうにゅう とりにくのごまみそかけ もやしとたくあんのいそかあえ がんもとじゃがいものうまに	ごはん　あぶら さとう　じゃがいも しろごま	ぎゅうにゅう とりにく　のり ぶたにく　がんもどき みそ	たくあん　もやし　こまつな しょうが　たまねぎ　にんじん さやいんげん	655 38.2
9	月	ごはん　ぎゅうにゅう あげこめこぎょうざ（２こ） マーボーだいこん わかめスープ　おさつスティック◆	ごはん　あぶら　さとう ぎょうざのかわ でんぷん　ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぎょうざのぐ（ぶた） ぶたにく　とりにく とうふ　わかめ　みそ	だいこん　たまねぎ　たけのこ はねぎ　しょうが　はくさい にんじん　えのきたけ ねぶかねぎ	624 23.2
10	火	ごはん　ぎゅうにゅう やきとりふういため やさいとハムのごまドレあえ とんじる	ごはん　あぶら　さとう でんぷん　しろごま ドレッシング　じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく　ハム（とり） ぶたにく　あぶらあげ みそ	ねぶかねぎ　もやし　こまつな たまねぎ　ごぼう　にんじん キャベツ　えのきたけ　はねぎ	651 31.5
11	水	ごはん　ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ だいずのいそに いもだんごじる	ごはん　あぶら　でんぷん さとう　いもだんご	ぎゅうにゅう さわら　ひじき だいず　あぶらあげ とりにく	しょうが　さやいんげん はくさい　だいこん　たまねぎ にんじん　はねぎ	617 27.2
12	木	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため さつまいもサラダ はくさいとベーコンのスープ	ごはん　あぶら　さとう でんぷん　さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく　ハム（とり） ベーコン	キャベツ　たまねぎ　ピーマン きゅうり　はくさい　もやし にんじん　しめじ　ねぶかねぎ	633 23.5
13	金	このはどんぶり（むぎごはん） ぎゅうにゅう だいずとごぼうのメンチカツ はりはりづけ	ごはん　むぎ　あぶら こむぎこ　パンこ さとう　でんぷん	ぎゅうにゅう　たまご カツのぐ（とり・ぶた・だいず） こんぶ　かまぼこ あぶらあげ	きりぼしだいこん　きゅうり しょうが　たまねぎ　にんじん キャベツ　はねぎ　ごぼう	635 25.1
16	月	ごはん　ぎゅうにゅう さばのこうみやき こまつなのゆずポンずあえ だいこんとさといものそぼろに　りんご◆	ごはん　あぶら　さとう しろごま　ごまあぶら さといも　でんぷん	ぎゅうにゅう さば　ハム（ぶた） とりにく	しょうが　にんにく　こまつな キャベツ　ゆず　さやいんげん だいこん　にんじん　こんにゃく りんご	652 28.4
17	火	ごはん　ぎゅうにゅう だいがくいも バンバンジーサラダ はっぽうさい	ごはん　あぶら　さとう さつまいも　ごまあぶら しろごま　でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく　ぶたにく いか	もやし　きゅうり　しょうが はくさい　にんじん　たけのこ きくらげ　たまねぎ チンゲンサイ	638 24.6
18	水	ごはん　ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソース だいこんとハムのサラダ コーンポタージュ	ごはん　あぶら　さとう でんぷん　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめこ	ぎゅうにゅう とりにく　ハム（とり） ベーコン	ねぶかねぎ　しょうが　にんにく りんご　だいこん　ほうれんそう とうもろこし　たまねぎ　にんじん パセリ	645 29.2
19	木	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたキムチ きりぼしだいこんのナムル とりだんごとはるさめのスープ　あんにんぜリー	ごはん　あぶら　さとう ごまあぶら　はるさめ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりだんご	はくさいキムチ　もやし　チンゲンサイ たけのこ　ピーマン　キャベツ　にんじん きりぼしだいこん　きゅうり　ねぶかねぎ にんにく　たまねぎ　えのきたけ	646 26.0
20	金	ごはん　ぎゅうにゅう みそチキンカツ もやしのじゃこあえ ばちじる	ごはん　あぶら　さとう こむぎこ　パンこ しろごま　ばち	ぎゅうにゅう とりにく　みそ ちりめんじゃこ あぶらあげ	こまつな　もやし　たまねぎ だいこん　ほししいたけ にんじん　はねぎ	632 28.4
24	火	わかめごはん（むぎいり）　ぎゅうにゅう さけのもみじやき やさいのうめあえ あつあげとさつまいものみそしる	ごはん　むぎ　あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう　しろごま さつまいも	ぎゅうにゅう わかめ　さけ　なまあげ ハム（ぶた）　みそ	にんじん　だいこん　きゅうり うめぼし　たまねぎ　はくさい なましいたけ　はねぎ	620 28.9
25	水	ごはん　ぎゅうにゅう たまねぎコロッケ やさいのアーモンドあえ ラッキーウインナーとはくさいのスープ	ごはん　あぶら　さとう こむぎこ　パンこ アーモンド　じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー（ぶた）	ほうれんそう　キャベツ はくさい　たまねぎ　にんじん とうもろこし　パセリ	617 21.0
26	木	ごはん　ぎゅうにゅう ハムとかぼちゃのマヨネーズやき レタスのレモンサラダ ビーフシチュー	ごはん　あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう　じゃがいも ビーフルウ	ぎゅうにゅう ハム（とり） ぎゅうにく	かぼちゃ　キャベツ　パセリ きゅうり　レタス　パプリカ（き） レモン　たまねぎ　にんじん しめじ　グリンピース　トマト	633 19.8
27	金	ごはん　ぎゅうにゅう はたはたのからあげ（２こ） ブロッコリーのごまネーズあえ ぶたじゃが	ごはん　あぶら　さとう しろごま　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん	ぎゅうにゅう はたはた　ぶたにく	しょうが　ブロッコリー キャベツ　たまねぎ　にんじん こんにゃく　さやいんげん	632 24.2
30	月	ごはん　ぎゅうにゅう チキンハンバーグおろしソース もやしとハムのごまずあえ じゃがいものみそしる	ごはん　あぶら さとう　でんぷん しろごま　じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ（とり） ハム（ぶた）　とうふ あぶらあげ　みそ	だいこん　もやし　キャベツ たまねぎ　にんじん えのきたけ　はねぎ	618 28.0

※　材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。　給食実施日については、各校の行事予定等でお確かめ下さい。

※　食材料については主なもののみ記してあります。アレルギー等で食材料表が必要な方はセンターまでご連絡ください。

※　たつの市産（予定）…こめ・さつまいも・キャベツ・だいこん・はくさい・レタス・にんじんペースト